

# ÄLÄ UNOHDÄ TÄRKEINTÄ - ITSEÄSI!

Toimintamalli kampaajien työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveystieteiden avulla

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Fysioterapia  
Opinnäytetyö  
Syksy 2010  
Riitta Nurminen  
Tiina Schröder-Gustafsson  
Taina Vesterinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma

NURMINEN, RIITTA, SCHRÖDER-GUSTAFSSON, TIINA & VESTERINEN,  
TAINA:

ÄLÄ UNOHDA TÄRKEINTÄ – ITSEÄSI!

Toimintamalli kampaajien työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveysliikunnan avulla

Fysioterapian opinnäytetyö, 36 sivua, 26 liitesivua

Syksy 2010

TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö oli kehittämishanke, jonka tarkoituksena oli tehdä tuki- ja liikuntaelimestön työkykyä ylläpitävä ja edistävä toimintamalli hiusalan yritykselle. Tämän toimintamallin tavoitteena on ennaltaehkäistä työstä johtuvia sairauslomia ja työkyvyttömyyttä. Toimintamalli rajattiin ergonomiaan ja terveysliikuntaan. Yritykseen ei ollut aikaisemmin tehty toimintamallia työkykyä ylläpitävästä ja edistävästä toiminnasta.

Työntekijöiden terveyteen ja työkykyyn on kiinnitettävä huomiota pidentyvien työurien vuoksi. Työkykyä uhkaaviin tekijöihin pitää puuttua ajoissa. On tarpeen ennaltaehkäistä työperäisiä sairauksia ja vahvistaa työkykyä edistäviä toimintatapoja työelämässä. Jokainen voi vaikuttaa terveyteensä työtavoillaan ja kunnon ylläpitämisellä, jonka omaehtoista edistämistä työnantajan kannattaa tukea.

Opinnäytetyön teoreettisessa tietopohjassa tarkasteltiin mm. työterveyshuolto- ja työturvallisuuslakia sekä Yhdysvaltain terveysviraston tieteelliseen tutkimustyöhön pohjautuvaa liikuntasuositusta, johon UKK- instituutin liikuntapiirakka pohjautuu. Opinnäytetyössä on käytetty Toikon ja Rantasen viisiportaista kehittämishankkeen teoriaperustaa, jota kampaamo käyttää kampaajien työkyvyn edistämiseen ja perehdyttämiseen.

Avainsanat: Toimintamalli, ergonomia, terveysliikunta, työkyky

University of Applied Sciences  
Degree Programme in Physiotherapy

NURMINEN RIITTA, SCHRÖDER-GUSTAFSSON TIINA & VESTERINEN  
TAINA

DON'T FORGET THE MOST IMPORTANT - YOU

Standard of activity system to improve work ability for hairdressers with the help of ergonomics and fitness exercise

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 36 pages, 26 appendices

Autumn 2010

ABSTRACT

---

This bachelor's thesis was a development project. The purpose was to do musculoskeletal system standard of activity to maintain and enhance the work ability for hairdressing salon employees. The aim of this standard of activity is to prevent sick leaves and disability to work. The standard of activity is limited to ergonomic working posture and fitness exercise. So far, hairdressing salons haven't had a standard of activity to maintain and support work ability.

One must take a notice of the health of employees because of the longer careers these days. Things threatening work ability must be addressed on time and prevented. One must prevent occupational diseases and establish policies to promote employment. Each one of us can influence our own health by working and maintaining fitness which should be supported by the employer.

The theoretical part examined for example occupational health- and work safety law as well as Physical activity recommendations by the U.S. health department based on scientific research where the sport pie of UKK-Institute is based on. The five-step development project by Toikko and Rantanen has also been used as a theoretical base here, which will be used to maintain and help brief hairdressers in their ability to work.

Key words: standard of activity, ergonomics, fitness exercise, work ability

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TYÖKYVYN AJANKOHTAISUUS	3
3	KEHITTÄMISMENETELMÄ JA TOTEUTUS	4
3.1	Työn tarkoitus ja tavoite, mitä ja miksi tehdään	5
3.2	Toiminnan organisointi, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla	6
3.3	Kehitettävä toiminta	7
3.3.1	Toimintamalli	7
3.3.2	Toimintamalli kampaajille työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveystiikunnan avulla	8
3.4	Toiminnan arviointi	10
3.5	Uuden tuotteen/palvelun levittäminen	12
4	TYÖKYKY	12
4.1	Työkyky-talomalli	13
4.2	Työkykyä heikentävät tekijät	15
4.3	Työkykyä vahvistavat tekijät	16
5	TYÖSUOJELU JA TYÖTERVEYSHUOLTO TYÖKYVYN EDISTÄJINÄ	17
5.1	Työturvallisuuslaki	18
5.2	Työterveyshuoltolaki	19
6	TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ	19
7	ERGONOMIA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ	21
7.1	Työn kuormittavuus	22
7.1.1	Staattisen ja dynaamisen lihastyön kuormittavuus erot	23
7.1.2	Biomekaaniset kuormitustekijät	24
7.2	Kampaajien ergonomia	25
8	TERVEYSTIIKUNTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ	26

8.1	Kestävyyskunto	27
8.2	Lihaskunto ja liikehallinta	28
8.3	Luuliikunta	28
8.4	Liikkuvuus	29
9	TAUKOLIIKUNTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ	29
9.1	Keppijumppa	30
9.2	Venyttely	31
10	EETTISET NÄKÖKOHDAT	32
11	POHDINTA	33
11.1	Työn toteuttaminen	33
11.2	Oma oppiminen	35
11.3	Näkökanta tulevaisuuteen ja jatkohanke	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	42

## 1 JOHDANTO

Kehittämishankeemme sai alkunsa kampaamon omistajan otettua yhteyttä Oppimiskeskus Optiimiin. Omistaja toivoi keinoja työkyvyn edistämiseen ja työssä jaksamiseen. Kampaajien tavoitteena oli työstä johtuvien sairauksien ja työkyvyttömyyden ennaltaehkäisy. Työkykyä heikentäviä tekijöitä olivat ikääntyminen, liikkumattomuus, huonoksi koettu fyysinen kunto sekä työstä johtuvat tuki- ja liikuntaelinoireet. Yhteisten keskustelujen pohjalta kampaajien kanssa esille nousivat ergonomian ja terveystiikunnan merkitys työkyvyn ylläpidolle.

Liikunnan lisäämiseen, kuten muihinkin elämäntapamuutoksiin tarvitaan omaa halua ja tarvetta toimia tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Jokainen voi itse vaikuttaa työ- ja toimintakykyynsä mm. työtavoilla, elintavoilla ja kunnon ylläpitämisellä, minkä toiminnan omaehtoista edistämistä työpaikan kannattaa tukea. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli toteuttaa toimintamalli kampaajien tuki- ja liikuntaelimestön työkyvyn edistämiseen. Toimintamallin tavoitteena on ergonomian ja terveystiikunnan avulla edistää työkykyä.

Hiusala on hyvin naisvaltainen. Suurin osa kampaajista toimii yrittäjänä pienyrityksissä tai yksin. Sopimusyrittäjäyys eli tuolivuokralaisena toimiminen on alalla yleistä. Tuolivuokralainen työskentelee omalla toiminimellään vuokraamallaan tuolilla. Kampaajien työpäivät venyvät usein pitkiksi, ja työ on osittain iltaja lauantaityötä. Pitkän, raskaan ja iltapainotteisen työpäivän jälkeen liikuntaan motivoituminen ja liikkeelle lähteminen koetaan haasteellisena.

Kampaajien työstä johtuvaa fyysistä kuormittumista aiheuttavat seisoma- ja toistotyö, pitkäjaksoinen käsien kannattelu, ranteiden nivelten ääriasennot sekä huonot työskentelyasennot. Työn fyysinen kuormitus kohdistuu selkään, jalkoihin, käsiin, niska-hartia-alueelle sekä ranteiden niveliin, joiden rasittuminen aiheuttaa erilaisia tuki- ja liikuntaelinoireita. Kuormittumiseen vaikuttavia yksilöllisiä ominaisuuksia ovat ikä, sukupuoli, työ- ja toimintakyky sekä ammattitaito. Riittämättömästä ergonomiatietämyksestä ja välinpitämättömyydestä seuraa ammat-

tisairauksia ja työkyvyttömyyttä, joista kärsivät monet alalla työskentelevät vuosittain.

Työkyvyn perusta on hyvä terveys ja toimintakyky. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen selviytymistä päivittäisistä toimistaan kotona, työssä ja vapaa-ajalla. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä ja siihen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, kuten sukupuoli. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat kestävyys, lihasvoima, nivelten notkeus ja liikehallinta. Ammatin vaatima fyysinen suorituskyky riippuu siitä, millaisia fyysisiä vaatimuksia työnteko vaatii. Terveyskunnan katsotaan pitävän sisällään kunnan osa-alueita, joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia edistäen, ja joihin liikkumattomuus eli fyysisen aktiivisuuden vähäisyys vaikuttaa sairastumisen riskiä lisäten. (Kukkonen, Hanhinen, Ketola, Luopajarvi, Noronen & Helminen 2001, 47, 75.)

Työkykyä ylläpitävällä ja edistävällä toiminnalla eli tykytoiminnalla pyritään vaikuttamaan työntekijöiden terveyteen, työ- ja toimintakykyyn, hyvinvointiin sekä työn tuottavuuteen. Hyvin toteutettu tykytoiminta tukee työssä jaksamista, työkyvyn säilymistä ja ehkäisee työkyvyttömyyttä. Se parantaa yritysten kannattavuutta ja toimintakykyä kestäväällä tavalla. Tykytoiminnana tavoitteena on ennaltaehkäisevästi ja varhaisessa vaiheessa puuttua tekijöihin ja olosuhteisiin työympäristössä, työssä, työntekijän terveydessä tai toimintakyvyssä, jotka vaarantavat työkykyä.

## 2 TYÖKYVYN AJANKOHTAISUUS

Työ- ja elinkeinoministeriön naisyrittäjien työhyvinvoinnista kertovan tutkimuksen mukaan naisyrittäjät kokevat terveytensä jonkin verran heikommaksi kuin työssäkäyvät naiset. Naisyrittäjien työtä kuormittavat mm. hankalat työasennot, ruumiillisesti raskas työ, toistuvat työliikkeet, käsien kannattelut sekä käsin tehtävät nostot ja siirrot. Naisyrittäjistä yksi kolmesta on hankkinut itselleen työterveyshuoltopalvelut. Naisyrittäjien työhyvinvointia heikentävät lisäksi stressi, fyysisen väkivallan uhka, seksuaalinen häirintä ja työn psykososiaaliset kuormitustekijät. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2010.)

Työelämä elää kehittämispaineissa. Hyvä tuki- ja liikuntaelämisen kunto on työkyvyn edellytys, joten työikäisten tulee harrastaa monipuolista liikuntaa. Ennaltaehkäisy on tärkeä työhyvinvoinnin edistäjä. Hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelman tavoitteena on kansalaisten terveyttä edistämällä hillitä valtion kustannusten kasvua. Sairaspoissaoloista, varhaisesta eläköitymisestä ja terveydenhuollon palveluista aiheutuu suuria kustannuksia yhteiskunnalle. Työelämässä tulee huomata työkykyä uhkaavat tekijät ja puuttua niihin aikaisessa vaiheessa sekä vahvistaa työkykyä edistäviä menettelytapoja. Elintavoissa tulee kiinnittää huomiota mm. terveelliseen ravintoon, päihteiden käyttöön, tupakointiin, ylipainoon ja liikkumattomuuteen. (Valtioneuvos Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007.)

Työikäisten määrä vähenee vuoden 2010 jälkeen, ja siten työurat tulevat pidentymään. Ammattitaitoisesta työvoimasta tulee olemaan pulaa. Hallituksen työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelman tavoitteena on turvata työllisyys, talous-kasvu ja hyvinvointiyhteiskunnan rahoituspohja. Kansalaisten työpanos on saatava mahdollisimman kattavasti käyttöön. Työssä jaksamisesta, työviihtyvyydestä, ikääntyvien työntekijöiden töissä pysymisestä, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta ja työn tuottavuudesta on huolehdittava. Yrittäjyyttä ja yritysten kasvu-haluisuutta on kohennettava. Työelämässä mukana olevien terveyteen ja



työkykyisyyteen on kiinnitettävä huomiota. (Valtioneuvos Työn ja yrittämisen politiikka-ohjelma 2007.)

### 3 KEHITTÄMISMENETELMÄ JA TOTEUTUS

Perehdyimme Toikko ja Rantasen (2009) Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan, Heikkilä, Jokinen ja Nurmela (2008) Tutkiva kehittäminen, avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla sekä Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2009) Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Heikkilä ym. kuvaa kehittämishankkeen vaiheet seuraavasti, mitkä ovat ideointi ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisen vaihe, arviointivaihe ja käyttöönotto- ja seurantavaihe. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 58.) Ojasalo ym. puolestaan jakavat kehittämistyön kuuteen osaluokkaan, mitkä ovat 1. kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen 2. kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä 3. kehittämiskohteen määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen 4. tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu 5. kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa 6. kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 24.)

Valitsimme Toikko ja Rantasen (2009) viisiportaisen kehittämishankkeen teoriaperustan, joka vaikutti loogiselta ja selkeältä. Toikko ja Rantanen kiinnittää huomiota viiteen kehittämistoiminnan tehtävään.

- Ensimmäisenä otetaan kantaa, mitä ja miksi tehdään.
- Toisena on toiminnan organisointi, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla.
- Kolmanneksi kehittäminen edellyttää varsinaista kehittävää toimintaa.
- Neljäntenä arvioidaan toimintaa
- Viidentenä kehittämisellä pyritään uusien palveluiden ja tuotteiden levittämiseen.

### 3.1 Työn tarkoitus ja tavoite, mitä ja miksi tehdään

Kehittämistoiminta pitää ensin perustella, miksi jotakin pitää tehdä juuri nyt? Perusteluissa päädytään kysymyksiin: kuinka tavoitteeseen vastataan? Mitä tehdään? Samalla perusteluissa otetaan kantaa kehittämisen yleiseen merkittävyyteen. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Kehittämishankkeemme sai alkunsa toimeksiantajan otettua yhteyttä Oppimiskeskus Optiimiin tammikuussa 2010. Hän toivoi lajikokeiluja ja fyysisen kunnon testejä, joista kampaajat saisivat innostusta liikkumiseen ja kunnon kohotukseen.

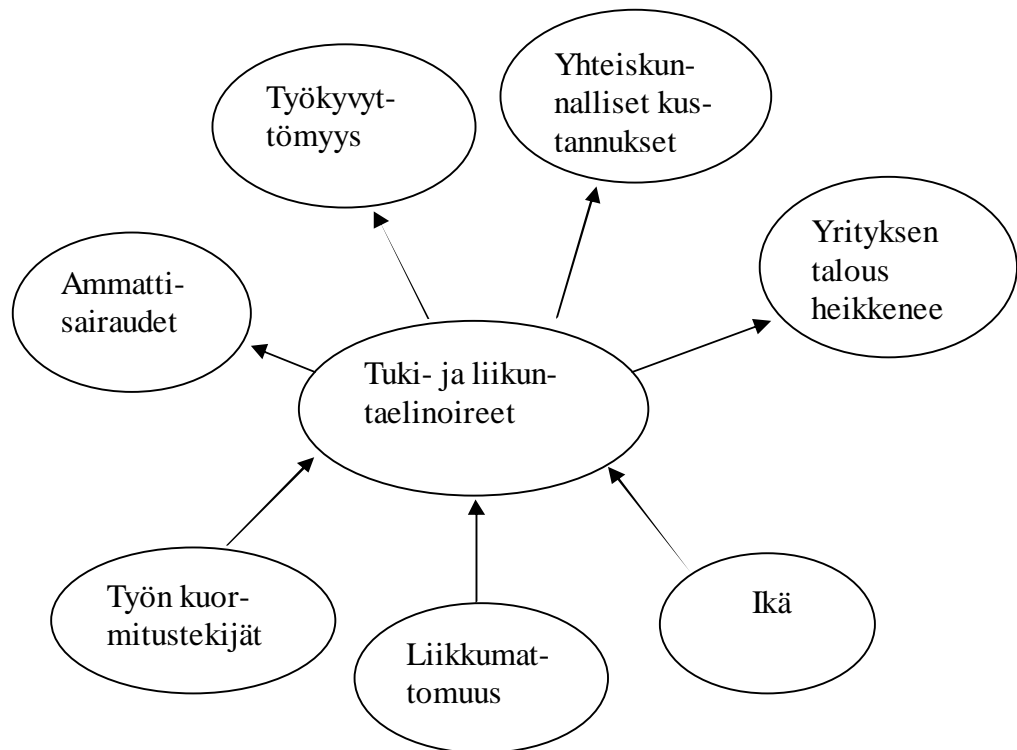
Tapasimme toimeksiantajan maaliskuussa 2010, jolloin esittäydyimme ja sovimme projektityön sisällöstä. Kampaajien työkykyä heikentäviä riskitekijöitä olivat liikkumattomuus, työntekijöiden huonoksi kokema fyysinen kunto ja painon nousu. Projektiopintoihin liittyen kampaajille järjestettiin vesiliikuntaa, saunakävelyä, fyysisen kunnon testit ja terveystarkastukset. Projektityöskentelyn päätyttyä toimeksiantaja oli halukas jatkamaan yhteistyötä kanssamme.

Tapasimme toimeksiantajan opinnäytetyön vuoksi kesäkuussa 2010. Toimeksiantaja toivoi elvyttäviä ja virkistäviä taukoliikuntaohjeita työpaikalleen ja keinoja työkyvyn edistämiseen. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa kampaajien työkuivasta. Seisoma- ja toistotyö aiheuttivat oireita mm. niska-hartia-alueelle, ranneisiin, selkään sekä alaraajoihin. Tarpeina nousivat 1. työn kuormittavuuden sääntely 2. tuki- ja liikuntaelinoireiden väheneminen 3. fyysisen kunnon kohentaminen 4. painon hallinta 5. ikääntyminen.

Tarpeiden pohjalta päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön kehittämishankkeena, jonka tarkoituksena oli tehdä tuki- ja liikuntaelimestön työkykyä ylläpitävä ja edistävä toimintamalli hiusalan yritykselle. Tämän toimintamallin tavoitteena on ennaltaehkäistä työstä johtuvia sairaslomia ja työkyvyttömyyttä.

Työ- ja toimintakyvyllä on eritasoisia vaikutuksia yksilön, perheiden, yhteisöjen hyvinvointiin, sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluihin, kansanterveyteen, kansan-

yrittäjäyhteiskunta-, väestö-, työ- ja elinkeinopolitiikkaan. (Husman & Liira 2010, 196.)



KUVIO 1. Ongelmapuu

### 3.2 Toiminnan organisointi, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla

Organisointi perustuu kehittämisen tavoitteenasettelun hyväksyntään ja virallistamiseen. Kehittäminen saa virallisen luonteen, kun tavoitteet on hyväksynyt rahoittaja tai organisaation johtaja. (Toikko & Rantanen 2009, 58–60.)

Tavattuamme toimeksiantajan kesäkuussa 2010, sovimme suullisesti toimintamallin kehittämisestä ja sisällöstä. Toimintamallin sisällön suunnittelun jaoimme kolmeen osaan ergonomiaan, terveysliikuntaan ja taukoliikuntaan. Osat jaoimme keskenämme vastuualueiksi. Toimeksiantosopimuksen teimme syyskuussa 2010. Sovimme toimeksiantajan kanssa kehittämisiltapäivän järjestämisestä kampaajille

syyskuussa. Kehittämisiltapäivän aikana jokainen meistä esitteli oman osuutensa toimintamallista. Alussa kerroimme kampaajien työergonomiasta, oikeista työasunnoista ja työn tauottamisesta. Seuraavaksi kerroimme terveystiikunnasta, jossa avattiin UUK- instituutin liikuntapiirakka. Viimeisenä ohjasimme suunnittelemamme taukoliikunnan. Kehittämisiltapäivä sujui suunnitelmamme mukaisesti, vuorovaikutus oli osallistuvaa ja avointa. Lopuksi keskustelimme työterveysluollosta ja työsuojelusta. Kehittämishankkeesta ei aiheutunut kuluja toimeksiantajalle.

### 3.3 Kehitettävä toiminta

Kehittämishankkeen toteutus muodostuu ideoinnista ja priorisoinnista, kokeiluista ja mallintamisesta. Toteutuksessa otetaan kantaa siihen, miten esitetyt tavoitteet voidaan saavuttaa. Kaikkea ei kuitenkaan voida toteuttaa, sillä toteutus joudutaan usein kohdentamaan johonkin tiettyyn kohteeseen työyhteisössä. Toteutus on siis rajattava ja kohdennettava mahdollisimman tarkkaan. (Toikko & Rantanen 2009, 58–60.)

#### 3.3.1 Toimintamalli

Toimintamallissa näkyvät toimijat, prosessin keskeiset vaiheet, toiminnot ja näiden väliset riippuvuudet sekä toimintamallia tukevat tietojärjestelmät. Toimintamalli sisältää osaamistarpeet, päätöksentekorakenteet, fyysiset rakenteet ja kustannusvaikutukset. (Kiiskinen, Linkoaho & Santala 2002, 56.) Toimintamallilla pyritään vaikuttavuuteen ja ongelman ratkaisuun, jonka tarkoituksena on ratkoa vaikeasti hallittuja kokonaisuuksia. Toimintamalli sisältää useita erilaisia työtapoja ja toimintoja, joita voi kuvata monella eri tavalla. Se voi olla kaavamainen ja monipuolinen kuvaus yksinkertaisesta toiminnasta, jossa kaaviolla voidaan kuvata toiminnan eteneminen vaiheesta toiseen. Toimintamallin tulee olla yksinkertainen ja selkeä. (Pelto-Huikko, Karjalainen, Koskinen-Ollonqvist 2006, 7, 16.) Toimintamalli on vastine tieteelliselle menetelmälle, siinä oletettua asiaa testataan ja tarkennetaan käytännön toiminnan kautta. Toimintamalli voidaan rakentaa

vanhaa olemassa olevaa muunnellen tai toteuttaen sellainen, mitä ei ennen ole ollut edes olemassa. (Santalainen 2009, 165.)

### 3.3.2 Toimintamalli kampaajille työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveystiikunnan avulla

Tätä toimintamallia suunniteltaessa on perehdytty työ- ja toimintakykyyn sekä työkyvyn edistämiseen. Tuki- ja liikuntaelämistön oireita ja kuormittumista on tarkasteltu kampaajien työn kautta. Tässä toimintamallissa työ- ja toimintakykyä edistetään mm. ergonomisilla työskentelytavoilla, taukoliikunnalla ja terveystiikunnalla.

Tätä toimintamallia suunniteltaessa huomioitiin sen sopivuus kaikille kampaajille, niin yrittäjinä kuin työntekijöinä toimiville. Toimintamallin suunnittelussa haluttiin korostaa jokaisen omaa vastuuta terveyden, työ- ja toimintakyvyn edistämässä. Suunnittelussa haluttiin huomioida myös kustannustehokkuus pienyrityksen näkökulmasta. Kampaajien omatoimisesta terveydestä, työ- ja toimintakyvystä huolehtiminen ei aiheuta yritykselle kustannuksia. Työntekijöiden hyvä terveys ja toimintakyky vähentävät sairastavuutta ja vaikuttavat yrityksen kannattavuuteen. Tämän vuoksi yrittäjän kannattaa huomioida ergonomia ja perehdyttää työntekijät ergonomisiin työskentelyasentoihin. Toimintamallissa on huomioitu lisäksi työkykyyn liittyvää lainsäädäntöä.

Tätä toimintamallia suunniteltaessa on tutustuttu erilaisiin työkykyä edistäviin malleihin. Työkyky kolmiossa on työntekijä, työympäristö ja työyhteisö sijoitettuina kolmion eri kärkiin. Tetraedrimalli pohjautuu työkyky kolmioon, johon on lisätty ammatillinen osaaminen. Työkyky-talomallissa ensimmäisen, tärkeimmän kerroksen, talon perustan muodostavat terveys ja toimintakyky. Talomallissa korostuvat terveyden ja toimintakyvyn tärkeys muihin kerroksiin nähden, jotka rakentuvat tukevan perustan päälle. Talomallissa yksilön omat voimavarat näkyvät

talon kolmessa alimmassa kerroksessa ja itse työ on ylimmässä kerroksessa. (Mäkitalo 2010, 166–167.)

Tässä toimintamallissa toimijoina ovat yrittäjä, työntekijät ja yhteistyötahot. Toimintamallilla pyritään vaikuttamaan tuki- ja liikuntaelin oireisiin, jotka johtuvat työn kuormittavuudesta ja liikkumattomuudesta. Toimintamallin tavoitteena on ennaltaehkäistä työstä johtuvia sairaslomia ja työkyvyttömyyttä ergonomian ja terveystieteiden avulla. Tässä toimintamallissa on käytetty professori Juhani Ilmarisen työkyky- talomallia tavoitteen saavuttamiseksi.

Tässä toimintamallissa tärkeimmän talon perustan muodostavat terveys ja toimintakyky, kuten Ilmarisen työkyky-talomallissa.

Yrittäjän ja työntekijän omaehtoisella terveystalolla, ergonomisilla työasenoilla ja taukoliikunnalla pyritään edistämään kampaajien terveyttä, työ- ja toimintakykyä, jotka näkyvät talon alimmassa kerroksessa.

Talon perustassa viittaamme myös työterveyshuoltolakiin, jonka mukaan yrittäjän on järjestettävä työntekijöilleen työterveyshuolto. Työterveyshuollon tavoitteena on työntekijöiden työkyvyn ja terveyden edistäminen sekä työstä johtuvien haittojen ehkäisy. Yrittäjä voi hankkia työterveyshuollon myös itselleen.

Työkyky-talomallin ja tämän toimintamallin toisen kerroksen muodostaa ammatillinen osaaminen.

Ammatillinen osaaminen käsittää tässä toimintamallissa kampaamotyön vaatimaa ergonomiosaamista. Pienissä yrityksissä omistajien ergonomiatietämys auttaa työntekijöiden perehdyttämistä sekä hankintoja ja työympäristöä suunnitellessa huomioimaan terveysvaikutukset.

Työkyky- talomallissa kolmannen kerroksen muodostavat arvot, asenteet, motivaatio, kuten kehittämishankkeemme toimintamallissa.

Opinnäytetyömme nimi Älä unohda tärkeintä - itseäsi! viittaa kolmannen kerroksen. Tarkoitus on herätellä ja saada jokainen miet-

timään omia arvojaan. Kiireisen elämänrytmin seurauksena saattaa unohtua tärkein, omasta itsestä huolehtiminen. Arvoja pohtiessa on hyvä miettiä, kuinka tärkeälle sijalle oman terveyden elämässään laittaa, ja mitä tapahtuu, jos sen menettää.

Työnantajan voi tykytoiminnalla motivoida terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen.

Työ on sijoitettu työkyky-talomallin ja tämän toimintamallin ylimpään kerrokseen. Työolot, työn sisältö, vaatimukset, työyhteisö, organisaatio, esimiestyö ja johtaminen kuuluvat tähän kerrokseen. Tämän kerroksen vastuuhenkilönä on yrittäjä.

Suurin osa kampaamoista on pienyrityksiä, joiden organisaatio ei ole kovin moniulotteinen tai hierarkkinen. Yrittäjä pystyy hyvin tarkkailemaan työntekijöidensä työskentelyä ja työoloja. Tässä kerroksessa paneudutaan yrittäjän tapaan edistää ja ylläpitää työkykyä. Tässä toimintamallissa tieto ergonomiasta ja terveystoiminnasta siirtyy perehdytyksen avulla yrittäjältä työntekijöille.

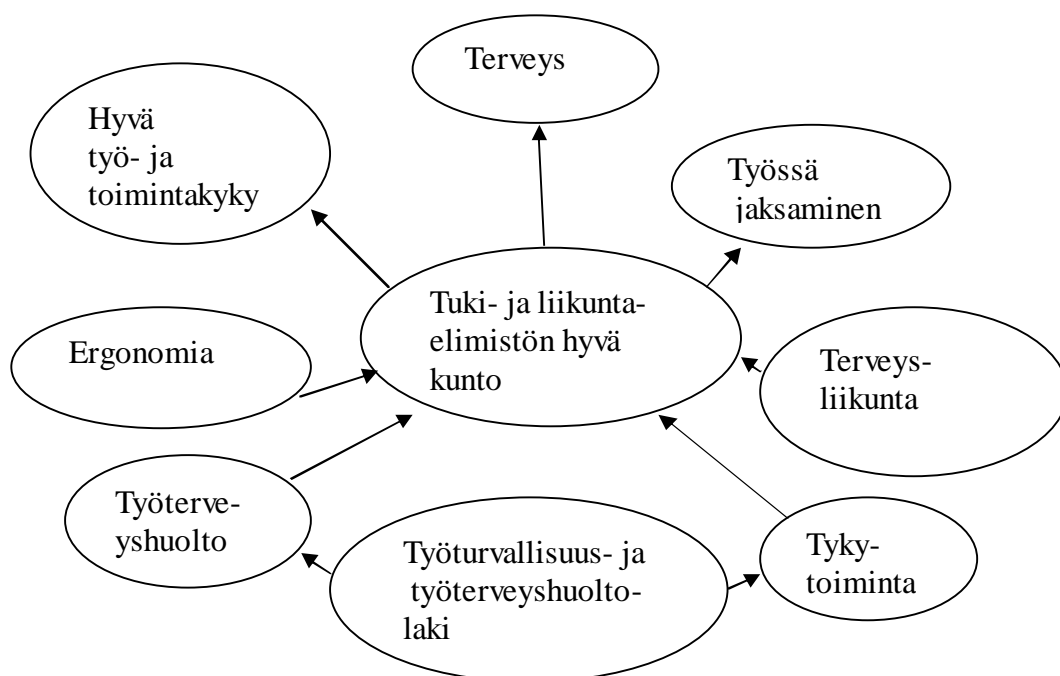
### 3.4 Toiminnan arviointi

Kehittämistoiminnan arviointi on eräänlainen prosessi. Prosessin avulla arvioidaan kehittämistoiminnan perustelua, organisointia ja toteutusta. Prosessiarviointi korostaa kehittämisprosessin onnistumisen ja epäonnistumisen, erilaisten oppimis-prosessien ja eri näkökulmien näkyväksi tekemistä. ”Yksinkertaisimmillaan arvioinnin yhteydessä analysoidaan sitä, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa vai ei” (Toikko & Rantanen 2009, 61–63).

Tämän työn toimintamalli koostuu ergonomiasta ja terveystoiminnasta, joilla on vaikutusta työkyvyn ylläpitoon. Ergonomia antaa tietoa kampaamotyön tuki- ja liikuntaelämäntilanteeseen kohdistuvista kuormitustekijöistä ja keinoja liiallisen kuormittumisen välttämiseen. Terveystoiminta vähentää pitkäaikaissairauksia sekä edistää terveyttä ja työkykyä. UKK-instituutin liikuntapiirakan avulla pystyy hah-

mottamaan terveystuokasuositukset. Kuvallisten taukoliikuntaohjeiden avulla vaikutetaan eniten kuormittuviin lihasryhmiin.

Toimintamalli sisältää ydinalueet lyhyesti, selkeästi ja helppolukuisesti, jotta se olisi työpaikalla vaivatonta lukea. Kuvitus tekee siitä mielenkiintoisen ja persoonallisen. Annoimme toimintamallin luettavaksi ja arvioitavaksi toimeksiantajan kampaamolle. Kampaajat kertoivat toimintamallissa tulevan esille monipuolisesti ja riittävän selkeästi kuntoon vaikuttavat asiat. Vertaisarviontina pyysimme toista kampaamo arvioimaan toimintamallin. Kampaajat löysivät toimintamallista asioita, jotka koskettivat heidän työtään. Eniten he olivat kiinnittäneet huomiota työasentoihinsa toimintamallin luettuaan, ja todenneet työskentelevänsä tuki- ja liikuntaelimistöä kuormittavasti. Taukoliikunta koettiin riittävän kattavaksi. Terveystuokunnan osalta he totesivat jokaisen olevan vastuussa omasta liikkumisestaan. Toimintamalli herätti heissä ajatuksia omasta kunnosta ja antoi selkeät ohjeet kunnan ylläpitämiseen. Kampaajat pitivät toimintamallin sisältöä mielenkiintoisena, selkeänä ja hyvänä. Toimintamalli on tallennettu muistitikulle toimeksiantajan toiveesta. Toimintamalli on työelämälähtöinen, ja sopii hiusalalla työskenteleville.





## KUVIO 2. Tavoitepuu

### 3.5 Uuden tuotteen/palvelun levittäminen

Arvioinnin jälkeen on vielä kehittämistoiminnan tulosten levittäminen. Kehittämistoiminnan tulosten levittämistä voidaan edistää tuotteistamisen avulla. Tuotteelle määritellään sisältö, hinta ja kohderyhmä. Tuotteistamisesta tulee selvittää mihin tarkoitukseen palvelu tai tuote on luotu, ja millaisia tuloksia sillä saadaan? (Toikko & Rantanen 2009, 61–63.)

Järjestimme työyhteisön jäsenille kehittämissiltapäivän syyskuussa 2010. Kerroimme ergonomiasta sekä terveystoiminnasta että testasimme suunnittelemaamme taukoliikuntaohjelman toimivuutta. Toimintamallia toimeksiantaja voi käyttää vanhojen sekä uusien työntekijöiden perehdyttämiseen ergonomian ja terveystoiminnan osalta. Kampaajien tyky-talomallilla (liite 1) toimeksiantaja voi ennaltaehkäistä työperäisiä sairauksia ja vahvistaa työkykyä ylläpitäviä toimintoja työelämässä.

## 4 TYÖKYKY

Yksilön, työn ja työyhteisön vuorovaikutuksen tuloksena syntyy työkyky, joka on jatkuvasti muuttuva kokemus hyvinvoinnista. Ihmisen omaan arvioon perustuva tulkinta työn asettamien vaatimusten ja käytettävissä olevien voimavarojen välisestä suhteesta on työkyky. Hallinnan kokemus syntyy työntekijöiden vaikuttaessa työhönsä. Hallinnan tunne kasvaa työntekijän työlleen asettamien odotusten täytyttyä. Osaaminen, työmotivaatio, voimavarat ja yleiset psykososiaaliset taidot, kuten vuorovaikutustaidot, joustavuus ja sopeutumiskyky rakentavat yksilöllistä hallinnan kokemusta. Työn organisointiin ja sisältöön liittyvät tekijät, oppi-

mis- ja vaikutusmahdollisuudet, sosiaalinen tuki ja hyvinvointia tukeva organisaatiokulttuuri ovat keskeisempiä työyhteisöön ja työhön liittyvistä tekijöistä.

Työntekijä voi kokea työnsä mielekkääksi, kun organisaation tehtävät ovat haasteellisia ja tavoitteet selkeitä. Työntekijän yleinen suhtautumistapa elämään vaikuttaa hallinnan kokemukseen. Vaikeissa tilanteissa on hallinnan tunne helpompi säilyttää, kun työntekijällä on luottamus ja optimistisuus omiin kykyihin. (Nummelin 2008, 29–30.)

Lääketieteellisen käsityksen mukaan työkyky on yksilöllinen, terveydentilaan liittyvä, työstä riippumaton ominaisuus, jolloin sairaus heikentää työkykyä ja terve ihminen on täysin työkykyinen. Biomedisiiniset ja psykofyysiset sairausteoriat ovat lääketieteellisen käsitystyyppin taustalla. Työkyvyn tasapainomallissa työkyky riippuu työntekijän toimintakyvyn riittävydestä työn asettamiin vaatimuksiin, jolloin siirrytään tarkastelemaan toimintakykyä. Stressiteoriat perustuvat ympäristön ja ihmisen tasapainomalliin. Integroidun käsitystyyppin mukaan työkyky on yksilön, yhteisön ja toimintaympäristön muodostama systeemi. (Antti-Poika, Martimo & Husman 2006, 173.)

Työkyvyn perustana on ihmisen fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen kehitys ja kasvu. Yksilöllisen työkyvyn pohjan luovat perinnölliset tekijät, joiden lisäksi hankitaan työkokemuksellisia ja koulutuksellisia taitoja ja tietoja. Työn vaatimusten ja yksilön toimintaedellytysten välisestä suhteesta on kysymys työkyvyssä. Työkykyyn tehdä töitä vaikuttavat ihmisen elintavat sekä motivaatio että työhalukkuus. (Rauramo 2004, 32.)

#### 4.1 Työkyky-talomalli

Professori Juhani Ilmarinen on kehittänyt työkyky-talomallin, joka perustuu tutkimuksiin työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Talomallilla voidaan kuvata työkyvyn eri alueet.



KUVIO 3. Työkyky-talomalli (Työterveyslaitos 2010.)

Talon muodossa voidaan kuvata työkykyä, jossa kolme alimmaista kerrosta kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros työtä ja työoloja. Talon pohjakerroksen perustana on terveys ja toimintakyky. Työkyvyn perustan muodostavat terveys ja fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Työterveyslaitos 2010.)

Toisessa kerroksessa on ammatillinen osaaminen, jossa korostuvat ammatilliset tiedot ja taidot sekä peruskoulutus. Uusien työkykyvaatimusten ja osaamisalueitten syntymisestä johtuen on kerroksen merkitys korostunut viime vuosina. (Työterveyslaitos 2010.)

Kolmannessa kerroksessa kohtaavat työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen. Arvot, asenteet ja motivaatio kuuluvat tähän kerrokseen. Työkykyyn voi vaikuttaa omalla asenteella. Mielekäs ja sopivan haasteellinen työ vahvistaa työkykyä. Jos työ ei vastaa omia odotuksia ja on pakollinen osa elämää, se vaikuttaa työkykyä heikentävästi. Ennenaikaiseen syrjäytymiseen tai työelämästä luopumi-

seen voi johtaa iän myötä työ- ja eläkeasenteiden muuttuminen. (Työterveyslaitos 2010.)

Neljännessä kerroksessa on työ, joka kuvaa työpaikkaa konkreettisesti. Työyhteisö, työ, työolot ja organisaatio kuuluvat tähän kerrokseen. Keskeisessä osassa kerroksen toimintaa ovat esimiehet ja johtajat, joilla on valta ja velvollisuus organisoida ja kehittää työtoimintaa työpaikalla. (Työterveyslaitos 2010.)

Talon eri kerrosten tukiessa toinen toisiaan, talomalli toimii ja pysyy pystyssä. Työn, perheen sekä yhteiskunnan yhteensovittaminen on huomioitu talomallissa. Parhain tulos saavutetaan yhteistyöllä eri osapuolten ja tukiorganisaatioiden (työsuojelutoimikunta, työterveyshuolto) kesken työkykyä ylläpitävässä toiminnassa. (Työterveyslaitos 2010.)

#### 4.2 Työkykyä heikentävät tekijät

Lääketieteellisesti työkyvyn alenemiseen selkeimmin liittyvät syyt, joiden vuoksi lääkäri voi määrätä sairauslomaa, suosittelaa keventämään työtehtäviä tai kuntoutusta ovat vammasta, viasta tai sairaudesta johtuvat haitat työssä. Psykkiset ja sosiaaliset työkyvyn ongelmat ovat tulleet työkykyä heikentävien terveysongelmien rinnalle. Stressi- ja uupumisoireista kärsivät työntekijät, joiden työkäyttäytyminen on muuttunut, synnyttää ongelmia yhteistyöhön. Sosiaaliseen työkykyyn vaikuttaa yksityiselämän kriisitilanteet ja ammatillinen kriisiytyminen. (Nummelin 2008, 100.)

Ikääntymisen myötä toimintakyky heikkenee ja liikuntaelinten kivut yleistyvät. Kevyttä työtä tekevällä on vähemmän kipuja ja liikuntaelinsairauksia kuin fyysisistä työtä tekevällä, sillä raskaan työn tekijällä on todettu olevan huonompi liikuntaelinten suorituskyky kuin henkisen työn tekijällä. Riski saada selän tai niskan kiputila on henkilöllä, jolla on selän staattinen lihasvoiman heikkous. Runsaasti voimaa vaativassa työssä riskitekijä on hartialihasten heikko voima. Fyysisesti

raskas työ on osa liikuntaelinsairauksia lisäävistä tekijöistä, joka heikentää liikuntaelinten toimintakykyä ja on työkyvyttömyyden vaaratekijä. (Kukkonen ym. 2001, 207.)

Jatkuviin muutoksiin sopeutuminen, ristiriitojen ja epävarmuuden kestäminen sekä ryhmätyöskentelytaitojen osaaminen altistavat työntekijän henkisille rasitustoireille. Heikentyneeseen työkykykokemukseen voivat vaikuttaa työnjaon ja vastuun epäselvyydet, työyhteisön huono ilmapiiri, kiire sekä vähäiset vaikutusmahdollisuudet. Taustalla olevat yksityiselämään liittyvät kriisi- ja muutostilanteet voivat heikentää työkykyä. Työntekijä ei välttämättä tiedosta työkykynsä alentuneen, erityisesti pitkään jatkuneissa stressioireiden seurauksena, jolloin työkyky on heikentynyt vähitellen. Työkyky voi alentua myös äkillisesti tai hyvinvoinnin ongelmat vaikuttavat koko työuraan. (Nummelin 2008, 100–101.) Työkyky on väline suurempien päämäärien saavuttamisessa, sillä yksilöllisten ominaisuuksien ja työn vaatimusten välinen tasapaino on oleellinen. (Rauramo 2004, 29.)

#### 4.3 Työkykyä vahvistavat tekijät

Työyhteisön ilmapiiri voi olla kannustava ja innostaa käyttämään työntekijän kykyjä ja taitoja yhteistyössä muiden kanssa. Heikompiakin työntekijä selviytyy yhteisön kannattelussa. Huolimatta fyysisistä rajoitteista, vammoista tai sairauksista työntekijät ovat usein motivoituneita jatkamaan työtään rakentavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Henkilöstön hyvinvointi ja työyhteisön ilmapiiri ovat yhteydessä keskenään, sillä hyvä ilmapiiri vähentää sairauspoissaoloja ja stressiä. Monissa kansainvälisissä ja suomalaisissa tutkimuksissa on todettu esimiesten toiminta, oikeudenmukainen johtaminen ja tasapuolisuus olevan yhteydessä hyvinvointiin. (Antti-Poika ym. 2006, 180–182.)

Työ- ja toimintakykyä, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää liikunnan avulla. Lihaskunto-, taito- ja koordinaatioharjoittelua sekä kestävyysliikuntaa että venyttelyä tulisi sisällyttää harjoitteluun. Omia mieltymyksiä

vastaavalla, monipuolisella, säännöllisellä ja kohtuullisella liikunnalla on terveyteen ja työkykyyn merkittäviä vaikutuksia. Aivot, hermosto, lihakset, luut, nivelet, verenkierto ja hengityselimistö tarvitsevat kuormitusta joka päivä, ja pysyäkseen terveenä ihminen tarvitsee liikuntaa. Raskas ruumiillinen työ edellyttää hyvää yleis- ja lihaskuntoa. Paikallaan olevaa ja yksipuolista työtä tekevän työntekijän olisi liikuttava monipuolisesti vapaa-ajallaan. (Rauramo 2004, 54.)

## 5 TYÖSUOJELU JA TYÖTERVEYSHUOLTO TYÖKYVYN EDISTÄJINÄ

Työsuojelu kattaa työsuojelutoiminnan sekä työterveyshuollon, jotka liittyvät läheisesti toisiinsa. Työsuojelu on laajentunut ja painottuu nykyään ehkäisevään ja ohjaavaan toimintaan. Tuotannollinen toiminta halutaan myös liittää osaksi yrityksen työsuojelua. Työsuojelun tavoitteena on työssä ja työoloissa esiintyvien vaarojen poistaminen ja vähentäminen sekä työolojen luominen turvallisiksi, viihtyisiksi ruumiillista ja henkistä terveyttä tukeviksi. Työsuojelu on lakisääteistä toimintaa, josta vastaavat sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto ja -piirien tarkastajat. Lainsäädäntö perustuu tutkittuun tietoon sekä työmarkkinajärjestöjen ja työelämän kanssa tehtyyn yhteistyöhön. Työsuojeluvalvonta auttaa työpaikkoja työsuojelun, työterveyshuollon, työkykyä ylläpitävän toiminnan toteutumisessa ja edistämisessä. Lain mukaan työympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden arviointi kuuluu työntekijän vastuulle sekä yhteistyö työntekijöiden kanssa. Työsuojelu työpaikoilla tapahtuu yleensä työntekijöiden valitsemien työsuojeluvaltuutettujen, -toimikuntien, -elinten ja työnantajan yhteistyöllä. Jokaisella työpaikalla tulee olla työnantajan tekemä työsuojelun toimintaohjelma eli suunnitelma, miten työpaikalla kehitetään työoloja, millaisilla toimenpiteillä edistetään työntekijöiden turvallisuutta ja terveyttä ja miten työterveyshuolto toteutetaan. (Kukkonen ym. 2001, 24–25.)

Työterveyshuollon tavoitteena on ehkäistä työstä johtuvia vaaroja, sairauksia ja edistää työntekijöiden terveyttä. Laki velvoittaa työnantajaa hankkimaan työntekijöille työterveyshuollon ennaltaehkäisevät palvelut, vapaaehtoisesti työnantaja

voi hankkia sairaan- ja terveydenhoidon palvelut. Työterveyshuollon tehtäviä ovat työkykyä edistävät toimenpide-ehdotukset, neuvonta, ohjaus, työn kuormituksen selvittäminen, vajaatyökykyisten työssä selviämisen seuranta, tykytoiminta ja kuntoutustarpeen kartoitus. Työnantaja voi saada Kelalta 50–60% korvausta työterveyshuollon kustannuksesta. Yrittäjä voi itselleen vapaaehtoisesti hankkia työterveyshuoltopalveluja, ja hakea Kelalta korvauksia. Vuodesta 2006 lähtien yrittäjä on voinut saada korvausta myös työterveyden yhteydessä saamiinsa sairaanhoitokustannuksiin. (Martimo 2010, 43,61,67.)

## 5.1 Työturvallisuuslaki

Työturvallisuuslain tarkoituksena on työtapaturmien, ammattitautien, työstä tai työympäristöstä johtuvien terveyshaittojen ennaltaehkäisy ja torjunta. Lain mukaan työympäristöä ja työolosuhteita on kehitettävä, siten että ne turvaavat ja ylläpitävät työntekijöiden työkykyä. Lakia tulee noudattaa työsopimuksella sekä virkasopimuksella laadittuun työhön. Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa sekä työntekijää noudattamaan tämän lain sisältöä. (Työturvallisuuslaki 2002/738.)

Työpaikkojen on oma-aloitteisesti edistettävä työn turvallisuutta ja terveellisyyttä. Työsuojelusta huolehtiminen kuuluu työnantajan velvollisuuksiin. Tämän on huomioitava työn, työolosuhteiden, työympäristön sekä työntekijöiden yksilöllisten ominaisuuksien kuten iän, sukupuolen, ammattitaidon, työkokemuksen vaikutus työn terveellisyyteen ja turvallisuuteen. Toimenpiteet työolosuhteiden parantamiseksi valitaan, mitoitetaan ja toteutetaan ennaltaehkäisyn periaatetta noudattaen. (Pietiläinen 2002, 21–23.)

Työstä, työtilasta, työympäristöstä, työolosuhteista johtuvien vaarojen ja haittojen selvittäminen, arviointi sekä poistaminen kuuluvat työnantajan vastuulle. Jos työnantajalla ei ole riittävää asiantuntemusta tehtävään, hänen tulee käyttää ulkopuolista asiantuntijan apua. Mikäli vaarojen ja haittojen poistaminen ei ole mahdollista, niiden vaikutus työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle tulee selvittää,

ja miettiä keinoja vaaroja aiheuttavien tekijöiden estämiseksi, poistamiseksi, minimoimiseksi. (Luhtanen 2006, 84–85.)

## 5.2 Työterveyshuoltolaki

Työterveyshuoltolain tavoitteena on vahvistaa työympäristön, työn ja työyhteisön turvallisuuden ja terveellisyden kehittämistä. Terveiden ja työkyvyn edistämiseen työpaikoilla pitää kohdistua terveydenhuollon toiminnan. Lain avulla on tarkoitus varmistaa työn ja työympäristön terveellisyden ja turvallisuuden edistämiseksi tarvittavien toimenpiteiden toteutuminen. Työntekijöiden terveyden ja työkyvyn ylläpitämistä ja edistämistä koko työuran ajan laki painottaa. Lain tavoitteena on suunnata työterveyshuollon toimenpiteitä siten, että ne mahdollistavat osallistumisen työelämään entistä pidempään. Sosiaali- ja terveystieteiden tavoitteen mukaan työelämässä tulisi jatkaa noin 2–3 vuotta nykyistä kauemmin, joka edellyttää työolojen ja työympäristön jatkuvaa parantamista, työikäisten terveyden tilan, työ- ja toimintakyvyn edistämistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004.)

## 6 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ

Kaikki työterveyttä edistävät toiminnot kuuluvat työkykyä ylläpitävän toiminnon alle. Erityisen työkykylähestymistavan syntymisestä voidaan puhua, ja se on hyvin suomalainen ilmiö. Huomiota ei ole keskitetty juuri työntekijöiden työkyvyn edistämiseen muualla maailmassa. Suomessa lähestymistavan syntyyn on vaikuttanut siirtyminen sairauskeskeisestä ajattelusta toimintakykypainotteiseen ajatteluun, työkyvyttömyyseläkepolitiikka ja työväestön ikääntyminen. (Antti-Poika ym. 2006, 172.)

Työkykyä ylläpitävässä toiminnassa Suomessa painotetaan erityisesti ammatillisen osaamisen ja työyhteisön toimivuuden edistämistä. Johdonmukaisilla ja tavoitteellisilla toimenpiteillä tuetaan työkykyä ylläpitävässä toiminnassa työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Työntekijä ei ole vain toiminnan kohde, vaan osallistuja



ja toimija. Työkykyä ylläpitävä toiminta on työssä olevan väestön terveyden edistäminen, siten että työntekijän muutostarpeista, terveydestä ja työkyvystä lähtee toiminnan taso Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen neuvottelukunnan mukaan. (Kukkonen ym. 2001, 252–253.)

Organisaatioiden taloudelliseen menestymiseen on todettu olevan myönteistä vaikutusta henkilöstön hyvinvoinnilla. Parhaimmillaan työkykyä ylläpitävä toiminta on laaja-alaista yksilön työkyvyn, hyvinvoinnin, työn, työolojen ja työyhteisön edistämistä sekä muutoksen turvallista hallintaa. Työkykyä ylläpitävä toiminta kohdistuu terveyden edistämiseen, mutta edellyttää uudistamista ja kehittämistä asenteissa, arvoissa, tiedoissa ja taidoissa työympäristössä ja työyhteisössä. (Rauramo 2004, 30.)

Ennaltaehkäisevän toiminnan tavoitteena on työntekijän työ- ja toimintakyvyn säilyminen koko työuran aikana mahdollisimman hyvänä työkykyä ylläpitävän toiminnan ensimmäisellä tasolla. Toimenpiteet, joilla voidaan auttaa uhkaavasta työ- ja toimintakyvyn alenemisesta työntekijöitä sekä työyhteisöjä muodostavat toisen tason. Työntekijät, joiden työ- ja toimintakyky on jo alentunut, mutta työkyvyttömyyttä ehkäistään ja jäljellä olevaa työkykyä ylläpidetään, näihin kohdistuvat toimenpiteet muodostavat kolmannen tason. Työkyvyn ylläpitäminen vaatii suunnitelmallista ja pitkäjänteistä työskentelyä. (Nummelin 2008, 97.)

Työkykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan suunnittelu aloitetaan tarpeiden ja odotusten kartoittamisella. Tarpeiden ja odotusten pohjalta laaditaan tarkat tavoitteet. Tavoite voi olla esim. tuki- ja liikuntaelämisen vaikeuksien vähentäminen tai terveellisten elämäntapojen edistäminen. Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta suunnitellaan, jotta organisaation ja työntekijöiden tarpeet yhdistyvät. Työyhteisön jäsenten sitoutuminen ja johdon tuki ovat välttämätön edellytys onnistuneelle toiminnalle. Motivoinnin avuksi voi suunnitella jonkin kannustimen. Kannustimena voi käyttää esim. rahallista sijoitusta, vapaa-aikaa, kilpailuja tai palkintoja. Työkykyä ylläpitävässä ja edistävässä toiminnassa ammattiin liittyvien riskien hallinta on oleellista. On hyvä varmistaa, että työpaikalla noudatetaan lakisää-

teisiä työterveys- ja turvallisuusvaatimuksia. Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta kannattaa liittää osaksi riskienhallintaohjelmaa. Lopputulosta on hyvä arvioida jo ennen prosessin aloittamista, tällöin onnistumisten ja epäonnistumisten merkit huomataan helpommin. Työkykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaamaan perustetaan työryhmä. Toiminnasta tiedotetaan usealla eri viestintätavalla, jotta kaikki työyhteisön jäsenet tulevat toiminnasta tietoisiksi. Toimintaan sisällytetään jo olemassa oleva ja hyväksi havaittu työkykyä edistävä toiminta. Hyvä työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta on jatkuva prosessi, jonka vaikutuksia arvioidaan ja jatkotoimenpiteitä suunnitellaan. (Euroopan työterveys - ja työturvallisuusvirasto 2010.)

## 7 ERGONOMIA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ

Ergonomiassa on kyse liikuntaelimistön sekä verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintatavan ymmärtämisestä ja niiden terveellisestä kuormittamisesta. Ergonomian tavoitteena on mahdollistaa työskentely turvallisesti terveyttä vaarantamatta. Työ-yhteisön mukaan saanti ja hyvien ergonomisten käytäntöjen vakiinnuttaminen osaksi työskentelyä vaatii opettamista, ohjausta ja kouluttautumista. Hyvin suunnitellut ratkaisut perustuvat työsuojelun ja ergonomisten ratkaisujen hallintaan. Fysioterapeutin ammattitaitoa kannattaa hyödyntää hankkeissa, joissa keskitytään liikuntaelimistön kuormittumiseen. Pientyöpaikoilla varsinkin esimiesten ja työnjohtajien ergonomiakoulutukseen kannattaisi panostaa. Paras keino työtä ja työympäristöä kehitettäessä on yhteistyö työpaikan henkilökunnan kanssa. Työntekijöiden ottaminen mukaan oman työn suunnitteluun ja kehittämiseen auttaa heitä sitoutumaan uusiin käytäntöihin. Tiedon antaminen työasentojen ja -liikkeiden vaikutuksista liikuntaelimistöön auttavat työntekijöitä huomioi-

maan ja vaikuttamaan työnsä kuormittavuustekijöihin. Hankkeet, joiden tavoitteena on ergonomisten ratkaisujen aikaansaaminen, aloitetaan työvaiheiden analysoinnilla ja ruumiillisen kuormittumisen arvioinnilla. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi videoinnilla, jonka työntekijät voivat itse toteuttaa. Videon pohjalta työntekijät pystyvät itse miettimään haittakuormittumistaan ja muita työskentelyyn liittyviä hankalisiksi kokemiaan asioita sekä ratkaisuja että kehittämissideoita. (Kukkonen ym. 2001, 221, 225.)

Laaja-alaisella yhteistyöllä työsuorituksen, tekniikan asiantuntijoiden ja työntekijän kesken päästään toivottuihin tuloksiin ergonomiassa, joka on monitieteistä soveltavaa toimintaa. Työkyvyn ylläpitämisessä sekä monien sairauksien puhkeamisessa että pahenemisessa on työoloilla huomattava merkitys, vaikka sairauksien ja työkuormituksen välinen yhteys ei ole aina yksiselitteinen. Työmotivaatiota heikentävät, rasitusoireita aiheuttavat, ruumiillista ja henkistä kuormitusta lisäävät ja työntekoa hankaloittavat puutteelliset työtilat. (Kukkonen ym. 2001, 22.)

Työergonomian tavoitteena on optimoida työn tehokkuus ja työhyvinvointi, jonka kohteena voi olla työntekijä, työn suunnittelu tai tekniikka. Ihmisen edellytyksiin, vaatimuksiin ja ominaisuuksiin sovitetaan mahdollisimman hyvin vastaamaan työ, tuotteet, työpaikat, työvälineet ja työympäristö työergonomian toiminnassa ja tietoudessa. (Rauramo 2004, 95.)

## 7.1 Työn kuormittavuus

Työhön liittyvien kuormitustekijöiden tunnistaminen ja optimointi on yksi ergonomian tehtävistä. Ergonomia säädöksiä on mm. työturvallisuuslaissa. Työasennot, -liikkeet, -ympäristö sekä voimankäyttö vaikuttavat työn fyysiseen kuormittavuuteen. Koska työntekoon työntekijä käyttää tuki- ja liikuntaelimistöään sekä aistejaan, työn vaatimusten tulee olla suhteessa elimistön suorituskyvyyn ja työn vaatimusten kanssa. (Riikonen, Kämäräinen, Lappalainen, Oksa, Pääkkönen, Rantanen, Saarela & Sillanpää 2006, 97–99.)

Työskennellessään työntekijä on vuorovaikutuksessa työympäristön, työtehtävän ja työvälineiden kanssa. Kuormittavuutta tarkastellaan työsuojelussa ruumiillisenä ja henkisenä ilmiönä. Ruumiillinen tarkastelu selvittää tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengityselimestön kuormittumista. Työstä johtuvat kuormitustekijät, työjärjestelyt ja työntekijän yksilölliset ominaisuudet sekä työtehtävän kesto ja toistuvuus vaikuttavat kuormittumiseen. Työn kuormitus voi olla sopivaa, ali- tai ylikuormittavaa. Ali- tai ylikuormittumisesta on työntekijälle haitallisia vaikutuksia. Työntekijä voi kuitenkin omia toimintatapojaan muuttamalla vaikuttaa kuormittumiseensa. Työntekijä voi säädellä kuormittumistaan esim. uusilla työtaidoilla, menettelytavoilla, tauoilla tai elpymisen suunnittelulla. (Riikonen ym. 2006, 95–96 .)

### 7.1.1 Staattisen ja dynaamisen lihastyön kuormittavuus erot

Työ kuormittaa liikunta- ja verenkiertoelimestöä. Työn kuormittavuuteen vaikuttavat työskentelyyn osallistuvien lihasten määrä, lihasten työskentelytapa (staattinen/dynaaminen), voimankäyttö, lihastyön kesto sekä työntekijän yksilölliset ominaisuudet. Yksilöllisiä ominaisuuksia ovat mm. ikä, terveys, rakenteelliset ominaisuudet ja toimintakyky. Liika työnkuormittuminen aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia, oireita, sairauksia, ammattitauteja ja työkyvyttömyyttä. (Kukkonen ym. 2001, 105, 116, 133.)

Dynaaminen isoilla lihasryhmillä tehtävä raskas lihastyö ja taakkojen käsittely, jossa liikutetaan pääasiassa omaa kehon painoa rasittavat etenkin verenkiertoeli-

mistöä. Staattinen lihastyö ja toistotyö pienillä lihasryhmillä kuormittavat varsin kin liikuntaelimistöä. (Kukkonen ym. 2001, 116.)

Staattisesti työskentelevä lihas pitää yllä jatkuvaa jännitystä. Lihas ei rentoudu välillä. Liikettä ei näy, mutta lihas työskentelee jatkuvasti. Jännittyneenä lihas ei tee pumppaavaa liikettä. Veren virtaus estyy, jolloin lihas ei saa happea ja energiaa tarpeeksi. Lihas heikkenee ja kuona-aineet eivät poistu, josta seuraa lihaskipuja. (Halonen & Turunen 2002, 16.)

Dynaamisesti työskentelevä lihas supistuu ja rentoutuu vuoron perään. Lihas tekee pumppaavaa liikettä. Dynaamisesti työskentelevän lihaksen ravinnon ja veren tarve on suuri. Kiihtynyt verenkierto kuljettaa lihakselle happea ja ravintoa sekä poistaa kuona-aineita. Dynaamisesti työskentelevä lihas jaksaa pidemmän aikaa väsymättä. (Halonen & Turunen 2002, 15.)

Dynaamista verenkiertoelimistöä rasittavaa työtä voi keventää vähentämällä rasikkaita lihastyötä vaativia tehtäviä ja tauottamalla työtä. Staattiseen paikalla oloon ja toistotyöhön taas kannattaa liittää joitakin dynaamisesti kuormittavia hetkiä, paikallaolon vastapainoksi esim. portaiden nousua. Tämä parantaa verenkiertoa, lihasten ja nivelten liikkuvuutta sekä aineenvaihduntaa. (Kukkonen ym. 2001, 123.)

### 7.1.2 Biomekaaniset kuormitustekijät

Liikuntaelinsairauksien uskotaan johtuvan biomekaanisesta kuormittumisesta, josta seuraa kudosvaurio. Fysioterapiassa ja ergonomiassa otetaan biomekaniikka avuksi työn kuormittavuutta mitattaessa. Biomekaniikka pyrkii selvittämään elimistöön vaikuttavia voimia mekaniikan peruslakien avulla. Kuormituslaskelmien avulla lasketaan työasentojen, työvälineiden ja työtekniikoiden liikuntaelimiin kohdistama kuormitus. (Kukkonen ym. 2001, 124.)

Huonot työasennot, kuten pään pitäminen etukumarassa asennossa kolminkertaistaa nikamiin ja välilevyihin kohdistuvan paineen sekä lisää niskalihasten kuormitusta huomattavasti. Pään etukumara asento altistaa kaularangan rappeumamuutoksille. Paras asento kaularangan ja niskan lihasten kannalta on pään mahdollisimman neutraali pystyasento. (Kukkonen ym. 2001, 128, 148–149 .)

Mitä kauempänä nivelen asento on neutraalista asennosta, sitä enemmän se kuormittaa lihaksia. Kuormituksen suhde kasvaa asennon ylittäessä keskiasennon, joka kuormittaa lihasten lisäksi myös muita kudoksia, kuten rustoa, nivelkapsleita ja ligamentteja. (Kukkonen ym. 2001, 130.)

## 7.2 Kampaajien ergonomia

Kampaajat työskentelevät pitkiä aikoja seisten tai istuen paikoillaan, työ on staattista lihastyötä, keho kuormittuu epätasaisesti. Paikallaan oleva työskentely tarvitsee vastapainoksi säännöllistä liikuntaa. Itselle mieluisa liikuntaharrastus ja taukoliikunta ylläpitävät ja edistävät hyvin työkykyä. Ergonomiaan perustuvalla tiedolla pyritään sovittamaan työ, työvälineet, työympäristö työntekijän vaatimuksia ja edellytyksiä vastaaviksi. Lihaskovettumat ja suonikohjut ovat usein seurausta pitkäkestoisesta staattisesta työskentelystä. (Luoma & Oksman 2005, 16–17 .)

Jalkojen väsymistä, turpoamista, suonikohjujen syntymistä voidaan ennaltaehkäistä työasentoja ja kenkiä vaihtamalla sekä käyttämällä tukisukkia. Hyvät työkenkät ovat tukevat ja matalakantaiset. Kauneudenhoitoalalla tapahtuu vähän työtaturmia, mutta työperäisiä sairauslomia ja työuupumusta on runsaasti. Rasitusvammat kuten jännetupientulehdus sekä selkä- ja nivelvaivat ovat yleisiä. Työstä aiheutuvaa fyysistä kuormittavuutta voidaan helpottaa venyttelemällä, rentoutumalla, tauottamalla työtä, vaihtelemalla työtehtäviä. Ergonomisesti hyvässä työasennossa pää on keskiasennossa, selkäranka takaa katsottuna suorassa, hartiat rentoina alhaalla, käsivarret lähellä kylkiä, ranteet suorina ja paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. (Halsas-Lehto, Härkönen & Raivio 2002, 28–30 .)

Tuki- ja liikuntaelimestön hyvä kunto sekä ergonomiset työskentelytavat, jotka kuormittavat kehoa tasaisesti pitävät työtehon hyvänä koko päivän. Keho reagoi huonoihin työasentoihin mm. kipuna, puutumisenä, kireyden tai väsymisen tuntemuksena. Tällöin on syytä miettiä, miten voi muuttaa työasentoaan. Jos töitä tekee pitkään välittämättä epämukavista tuntemuksista, työskentely muuttuu kivuliaaksi, vaikeaksi ja tietyistä työvaiheista ei pysty enää suoriutumaan. Kun on pitkään työskennellyt tietyllä oppimallaan tavalla, uuden opettelu vaatii paljon keskittymistä ja uudet työskentelytavat tuntuvat aluksi epämukavilta. (Halonen & Turunen 2002, 10–11.)

Nivelet, nivelsiteet ja niveliä tukevat lihakset liittävät luut toisiinsa. Nivelien hyvä asento on ns. keskiasento eli fysiologinen perusasento, koska silloin lihakset ja nivelsiteet voivat hyvin. Kampaajien työ kuormittaa useimmiten yläraajojen niveliä. Työskenneltäessä yläraajan nivelet joutuvat olemaan ergonomisesti huonossa asennossa, josta seuraa kivun tunne ja työtehon lasku. Kipu johtuu nivelsiteiden ylivenymisestä. Föönaaminen on kampaajien niveliä kuormittavin työvaihe. Föönatessa harjaa tulee vaihtaa usein kädestä toiseen. Yksipuolinen kuormitus ja nivellelle huono työasento ylikuormittaa nivelpintoja ja kudoksia. (Halonen & Turunen 2002, 13.)

Lihakset liikuttavat ja tukevat luita. Kampaajien työ vaatii voimakkaita lihaksia, jotta ne suoriutuvat energiaa kuluttavasta jatkuvajännitteisestä eli staattisesta lihastyöstä. Heikot lihakset altistavat ryhtimuutoksille, joista seuraa rasitusoireita. (Halonen & Turunen 2002, 15.)

## 8 TERVEYSLIIKUNTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ

Terveysliikunta on hyvää terveyskuntoa, jota parannetaan tai ylläpidetään fyysisen aktiivisuuden avulla. Hyvä terveyskunto koostuu aerobisen kunnan ylläpitämisestä sekä hyvästä tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta ja motorisesta kunnosta, kuten liikkeiden hallinnasta ja tasapainosta. Yleinen terveys on myös osa hyvää terveys-

kuntoa, joka lisää mm. infektioiden vastustuskykyä. UKK- instituutin liikuntapiirakan avulla pystyy hahmottamaan terveystuokentasuositukset liikuntaneuvontaa varten. (KUVIO 4.) (Fogelholm & Vuori 2006, 77–78.) Terveystuokentasuositukset perustuvat Yhdysvaltain terveystuokentaviraston 2008 laatimiin suosituksiin. (UKK- Instituutti 2010.) Suositusten mukaan matalatehoista aerobista liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa aerobista liikuntaa tunti 15 minuuttia viikossa. Näiden lisäksi tulisi vähintään kaksi kertaa viikossa tehdä lihaskuntaa ja liikehallintaa ylläpitäviä harjoitteita. (U.S Department of Health & Human Services 2008.)



KUVIO 4. UKK-instituutin liikuntapiirakka. (UKK-instituutti 2010.)

## 8.1 Kestävyyskuntoa

Kestävyyskuntoa jaetaan kolmeen osa-alueeseen: perus-, vauhti- ja maksimikestävyys. Peruskestävyys on terveystuokentaviraston ja hyötyliikuntaa, joka pitää yllä kuntopohjaa. Vauhtikestävyys kohottaa kuntoa ja siinä liikunnan aikana liikkujat hikoilevat ja hen-



gästyy. Hyviä vauhtikestävyyslajeja on mm. sauvakävely ja pyöräily. Maksimikestävyden aikana liikuntasuoritus tehdään maksimaalisesti esim. sadan-metrin juoksu. (Aalto 2006, 23.) Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa. (Fogelholm & Vuori 2006, 16, 78.)

## 8.2 Lihaskunto ja liikehallinta

Hyvä lihaskunto on perusta tuki- ja liikuntaelimistön tasapainoiselle toiminnalle. (Arvonen & Heikkilä 2001, 30.) Jotta lihasten massa, voima, teho ja kestävyys säilyisivät, liikunnan harrastaminen on välttämätöntä. Iän myötä lihasmassa pienenee ja vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin, kuten tasapainon ylläpitoon. Lihasten käyttö ja kunto on tärkeää perusaineenvaihdunnan riittävän tason säilyttämiseksi. Täten ehkäistään lihomista, osteoporoosia ja tyyppi 2 diabetesta. Lihaksia tulee kuormittaa useaan kertaan viikossa, jotta liikunta vaikuttaisi suotuisasti terveyteen ja toimintakykyyn. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 668, 671.)

## 8.3 Luuliikunta

Kampaajien työ ei kuormita luustoa riittävän monipuolisesti. (Halonen & Turunen 2002, 11 - 12). Liikunnan tulisi olla monipuolisesti luustoa kuormittavaa, sillä kuormitetuissa luissa ja luun osissa näkyy liikunnan vaikutus. Liikuntaharjoittelun pitäisi olla säännöllistä, pitkäkestoista ja nousujohteista, jotta saadaan maksimaalinen luustohyöty. Liikunta ylläpitää luun massaa iäkkäillä, mutta kasvuiässä liikunta lisää luuston mineraalipitoisuutta ja luun lujuutta. Hyviä liikuntamuotoja ovat tennis, sulkapallo, squash, lentopallo, jalkapallo, koripallo, aerobic, voimistelu, salibandy ja muut suunnanmuutoksia ja hyppyjä sisältävät lajit. Viikossa kahta harrastuskertaa voi pitää vähimmäismääränä. (Fogelholm & Vuori 2006, 131, 133; Vuori, Taimela & Kujala 2005, 301.) Aikuisille suositellaan luuliikuntaa 3–5 kertaa viikossa, mikä sisältää luustonkuormittavaa voimaharjoittelua ja kestävyysliikuntaa. Lisäksi suositellaan 50–100 hyppyä päivässä luiden vahvistamiseksi. (Suomen Osteoporoosiliitto ry 2006, 20.)

## 8.4 Liikkuvuus

Liikkuvuutta eli notkeutta voidaan ylläpitää harjoittelulla. Liikkuvuus voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen liikkuvuuteen. Staattinen liikkuvuus on nivelen tiettyyn rajaan asti kohdistuvaa passiivista liikkuvuutta. Dynaamisessa liikkuvuudessa niveltä voidaan liikuttaa tahdonalaisesti lihassupistuksilla. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa hyvät laajat liikeradat. Liikkuvuutta voidaan harjoittaa mm. venytyksellä. Iän myötä hyvän liikkuvuuden säilyminen vaatii jatkuvaa harjoittelua. (Vuori ym. 2005, 96, 150.) Liikkuvuus vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Vetreät lihakset toimivat nopeasti ja korjaavat tasapainoa, jolloin kaatumisriski pienenee. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 35.)

## 9 TAUKOLIIKUNTA TYÖKYVYN EDISTÄJÄNÄ

Taukojen aikana tapahtuva taukoliikunta ja työn lomassa tehtävät taukoliikkeet ovat elpymisliikuntaa, jolla pyritään tasapainottamaan työnkuormitusta, ylläpitämään henkistä vireyttä ja tehostamaan palautumista. Taukoliikuntaa voi olla porraskävely, kävely, voimistelu tai rentoutuminen itsenäistä tai ryhmässä ohjattua toimintaa. Taukoliikunnan tavoitteena on työilmapiirin ja työtehon parantaminen, lihasten aineenvaihdunnan edistäminen, lihaskunnan ylläpitäminen, hengityksen tehostaminen, rangan ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden edistäminen sekä totuttaa liikunnalliseen elämäntapaan. Taukoliikuntaa kannattaa harjoittaa rasisuoroireiden ilmaannuttua tai 3–5 minuuttia kerrallaan ainakin kaksi kertaa päivässä. (Rauramo 2004, 104.) Aholan (2010) juuri ilmestyneen väitöskirjan tutkimustuloksissa todetaan lyhyen luuliikuntaohjelman työpaikalla taukojen aikana kolme kertaa viikossa vähentävän osteoporoosia.

Yksipuolisten työasentojen aiheuttamien lihasjännitysten ja näistä aiheutuvaa lihasväsymyksen ennaltaehkäisy on taukoliikunnan tavoitteena. Lihastyön pumpaavalla luonteella, jolloin jännitystä seuraa rentoutus, parannetaan lihaksen verenkiertoa. Energiankulutukseen taukoliikunnalla on positiivinen vaikutus. Tauko-

liikunta voi olla parhaimmillaan pieni sosiaalinen tapahtuma työtovereiden kanssa, joka voi parantaa omaa viihtymistään työssä tai työtulosta. (Aalto 2006, 75–76.)

Tytti Yli-Jama (2000) tutki pro gradussaan taukoliikuntaan osallistumista Valmet Oy Jyväskylässä kolmen vuoden ajan. Suurimmat syyt työntekijöillä taukoliikuntaan osallistumiseen oli lihasten rentoutus, työstä irtautuminen, saada piristystä työpäivään, työssä jaksaminen, niska-hartia ja selkäoireiden ehkäiseminen ja verenkierron elvyttäminen.

Kampaajat työskentelevät pääsääntöisesti pitäen käsiään kohotettuina. Tämä kuormittaa niveliä yksipuolisesti. Kampaajien kannattaa tehdä taukoliikuntana ja vapaa-ajalla vasta-liikkeenä yläraajan pyörittelyä ja sormien nyrkkiin–auki puristelu. (Halonen & Turunen 2002, 14.) Päivittäinen taukoliikunta on terveysliikuntaa työssä. Vasta-painoksi paikallaoloon ja staattisen rasitukseen, niskahartialihakset tarvitsevat liikettä ja venyttelyä. Ne vilkastuttavat paikallisesti verenkiertoa ja laukaisevat liiallisen lihasjännityksen. Taukoliikuntaan saa lisätehoa, kun käyttää apunaan kuminauhaa, keppiä tai rannepainoja. (Kukkonen & Könni 2003, 25.)

## 9.1 Keppijumppa

Keppijumpan kehitti Juhani Salakka 1980-luvun lopulla painonnostoharjoittelun alkeisopetukseen ja verryttelyyn käytetystä keppijumpasta monipuoliseksi kuntoilukokonaisuuden. Tuolloin keppijumpan perusliikkeiksi vakiintui 15 liikkeen sarja, joita soveltamalla Juhani Salakka koulutti eri urheilulajien valmentajia ja kuntoliikkujaväkeä. Keppijumppa on selkeä, helppo ja tehokas kuntoilu- ja kuntoutusmuoto. Keppi ohjaa tekemään liikkeet oikein, jolloin huomio kiinnittyy asentoon ja keskivartalon hallintaan. Keppijumppa on selkeälinjaista, ja sen käyttö valitaan kohderyhmän mukaan. Keppijumppaa voi mm. tehdä kotona tai työpaikalla. Keppijumpan avulla voi huoltaa hartioita ja selkää, kohentaa ryhtiä sekä parantaa lihastasapainoa. Keppijumpan avulla verenkierto paranee, jolloin se

poistaa väsymystä. Se auttaa myös lisäämään lihaskestävyyttä ja notkistamaan vartaloa. Keppijumppa kehittää koordinaatiokykyä ja auttaa parantamaan ryhtiä ja kehon asentoa. (Arvonen & Heikkilä 2001, 75, 78–78.)

## 9.2 Venyttely

Venyttelyn avulla ylläpidetään notkeutta ja liikkuvuutta, sekä parannetaan kudosten verenkiertoa. (Arvonen & Heikkilä 2001, 26). Venyttelyn tulisi kohdistua pää-asiassa lihakseen ja jänteeseen, sillä se lisää staattista notkeutta. (Fogelholm & Vuori 2006, 43.) Säännöllisellä venyttelyllä voidaan vähentää liikuntavammoja ja parantaa lihasten toimintakykyä. Jos lihakset ovat kireät, ne toimivat hitaammin ja jäykemmin. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 35.) Kireät lihakset saattavat myös vääristää selkärangan asentoa, joka johtaa usein selkärangan ryhdin huononemiseen. (Soini 2006, 5.)

Venytyksen pituuksia on erilaisia ja niillä on eri tarkoitus. Lyhytkestoinen venytys kestää 5-10 sekuntia, minkä avulla tarkistetaan liikeradat ja valmistaudutaan suoritukseen. Keskipitkä venytys kestää 10–30 sekuntia, minkä tarkoituksena on avata liikeradat ja lisätä jonkin verran lihaksen pituutta. Se myös rentouttaa ja rauhoittaa harjoitusten jälkeen. Pitkäkestoinen venytys kestää 30–120 sekuntia, joka lisää lihaksen pituutta. Pitkäkestoinen venytys sopii myös erilliseksi liikkuvuusharjoitukseksi. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 38.)

Venytellä ei kannata, jos mm. lihas tai jänne on tulehtunut tai terävä kipu pahenee venyteltäessä. Revähtänyttä lihasta ei tule venytellä. Venyttelyä ei suositeta, jos murtuma ei ole parantunut tai joku kohta on mennyt sijoiltaan. (Wyatt 2004, 24.)

## 10 EETTISET NÄKÖKOHDAT

Suomen fysioterapeuttien eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutin tehtävä on ylläpitää ja edistää ihmisten terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä ehkäistä sairauksia. Fysioterapian tavoitteena on asiakkaiden omien voimavarojen löytäminen ja elämänlaadun parantaminen. Fysioterapian tulee käyttää näyttöön perustuvaa tutkittua tietoa, suojella ihmiselämää ja asiakkaan hyvinvointia. Asiakas tulee kohdata tasavertaisena, hänen ihmisarvoaan ja itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Luottamuksellisuus ja avoin vuorovaikutus kuuluvat asiakkaan ja fysioterapeutin väliseen toimintaan. Fysioterapeutin tulee noudattaa asiakkaan asemaan, oikeuksiin ja tietosuojaan liittyviä säädöksiä. (Suomen Fysioterapeutit 2010.)

Opinnäytetyön toimintamallilla ylläpidetään ja edistetään kampaajien tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä ehkäistään sairauksia. Toimintamalli lisää omien voimavarojen löytämistä ja parantaa elämänlaatua. Toimintamallilla on myös yhteiskunnallinen merkittävyys, koska sen tavoitteena on ennaltaehkäistä sairauspoissaoloista, varhaisesta eläköitymisestä ja terveydenhuollon palveluista aiheutuvia kustannuksia

Kampaamoalan yrityksen kanssa on tehty toimeksiantosopimus. Olemme kunnioittaneet kampaajien ihmisarvoa ja yksityisyyttä, sillä kehittämishankkeeseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja perustunut itsemääräämisoikeuteen. Opinnäytetyössä olemme huomioineet salassapitovelvollisuuden, sillä emme ole paljastaneet yrityksen nimeä eikä kampaajien henkilöllisyyttä. Valokuvatulta olemme pyytäneet kirjallisen suostumuksen, josta ilmenee kuvien käyttöoikeus. Valokuvavalupalomake on toimitettu valokuvatulle henkilölle ja toimeksiantajan työpaikalle.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Työn toteuttaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää toimintamalli kampaajien tuki- ja liikuntaelimestön työkyvyn edistämiseen Toikko ja Rantasen (2009) viisiportaisen kehittämishankkeen teoriaperustan mukaan. Noudatimme teoriaperustaa vaihe vaiheelta. Ensin otimme kantaa, mitä ja miksi tehdään eli mikä oli toimeksiantajan tarve kehittämiselle. Toisena organisoimme toiminnan, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla. Sovimme toimeksiantajan kanssa toimintamallin sisällöstä ja jaoimme omat vastualueet. Kolmantena oli kehitettävä toiminta eli toimintamallin toteutus. Neljäntenä arvioitiin toimintamallia omalta, toimeksiantajan ja vertaisarvioinnin kannalta. Viidentenä oli tuotteen levittäminen eli miten toimeksiantaja voi käyttää hyödyksi toimintamallia vanhojen ja uusien työntekijöiden perehdyttämiseen.

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, kehittämishankkeen toimeksiantajana toimi hiusalan yritys. Toimintamalli on yleistettävissä muillekin hiusalan yrityksille. Yrittäjän elämässä työ on keskeisellä sijalla. Omasta terveydestä huolehtiminen saattaa jäädä toissijaiseksi. Terveyden ja toimintakyvyn merkitys nousevat arvoon viimeistään siinä vaiheessa, kun terveyttä uhkaavia oireita alkaa ilmaantua. Toimintamalli tuo toimintakyvyn ja terveyden edistämisen osaksi yrityksen toimintastrategiaa.

Opinnäytetyömme pohjautuu työkykyyn, jota olemme opinnäytetyössä tarkastelleet monelta osa-alueelta mm. lainsäädännön pohjalta. Työkyky on laaja käsite. Työkykyyn perehdyimme opinnäytteessä olleiden lähteiden lisäksi mm. työterveyslaitoksen, työturvallisuuskeskuksen, työsuojeluhallinnon, terveyden ja hyvin-

voinnin laitoksen nettisivujen kautta, jotka laajensivat tietoutta asiasta ja avasivat uusia näkökulmia.

Kampaamoon työympäristönä ja yrittäjyyteen perehdyimme toimeksiantajan tapaamisten yhteydessä sekä mm. hiusyrittäjien ja hiusalan nettisivujen kautta. Käydessämme kampaajalla huomasimme muuttuvamme ulkopuolisiksi tarkkailijoiksi. Kauneuden, kosmetiikan ja kampaamoalan historiaa käsittelevän kirjan mukaan Suomessa oli 2000-luvun alussa yli 8 000 kampaamo- ja parturialan yritystä ja ala työllisti noin 14 000 ihmistä. Alun perin ala on ollut hyvin miesvaltainen, nykyään tilanne on aivan päinvastainen. Hiusalan tutkinnot ovat parturikampaajan perustutkinto, hiusalan ammattitutkinto ja korkeakoulupohjainen hiusalan erikoisammattitutkinto, estonomi. Koulutus on korkeatasoista, joten alalla työskentely vaatii jatkuvaa kouluttautumista ja itsensä kehittämistä. Työvälineet ovat kehittyneet helpottamaan työskentelyä, mutta ala on aina säilynyt käsi-työammattina. (Kannisto-Junka & Kokko 2006, 100–105, 124–129.) Kampaajien työkykyä, ergonomiaa käsitteleviä julkaisuja emme löytäneet kuin muutaman, toimeksiantaja kertoi törmänneensä samaan ongelmaan.

Kampaajien työkykyä heikentäviä tekijöitä olivat ikääntyminen, liikkumattomuus sekä työstä johtuvat tuki- ja liikuntaelinoireet. Toimeksiantajan toiveena oli saada mm. elvyttäviä ja virkistäviä taukoliikuntaohjeita työpaikalleen. Keskusteltuamme toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa, päädyimme toimintamallin kehittämiseen. Toimintamalli auttaa kampaajia kiinnittämään huomiota sekä vaikuttamaan tuki- ja liikuntaelimistönsä terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Toimeksiantaja voi käyttää toimintamallia perehdyttämisen ja työtoiminnan apuna. Toimintamalli vastaa toimeksiantajan asettamia tarpeita. Opinnäytetyössämme fysioterapeuttinen ammatillisuus näkyy terveyden ja toimintakyvyn asiantuntijuutena.

## 11.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyön tekeminen oli tuskantäyteinen prosessi, jonka sisältö ja malli muotoutuivat vähitellen prosessin edetessä. Huomasimme opinnäytetyön pyöri-vän mielessämme jatkuvasti, sillä se oli ajatuksissamme ensimmäisenä herätessä ja viimeisenä nukkumaan käydessä. Aluksi työn tekeminen ei edennyt yrityksistä huolimatta mihinkään. Olimme jääneet pohtimaan samoja asioita tapaamiskerras-tamme toiseen. Ajatustyölle ja pohtimiselle oli annettava aikaa. Kenelläkään meistä ei ollut aiempaa kokemusta opinnäytetyön tekemisestä. Kolmestaan työs-kenteleminen vaati aikataulutusta tapaamisten suhteen, jotta työ etenisi. Aikatau-lituksen sovittamista hankaloitti kokopäiväinen työntekomme opiskelun rinnalla. Perheidenkin tarpeet tuli huomioida. Välillä meillä oli eri näkemyksiä työn sisäl-lön suhteen, mutta pohdittuamme asioita, pääsimme yhdenmukaisiin näkemyk-siin. Toistemme tuki ja kannustaminen auttoivat jaksamaan huonoista hetkistä eteenpäin, sillä harvoin meillä kaikilla oli huono päivä samanaikaisesti. Omaan alaan liittyvän tiedon hankinta ja soveltaminen oli innostavaa, ja antoi meille jokaiselle uutta tietoa ja vahvisti opittua. Toimeksiantajan tarve oli työn teossa kes-keisessä asemassa ja siihen pyrimme vastaamaan. Tutustuimme työn teon aikana monien eri tieteenalojen kautta terveyden edistämiseen, joka on jatkossa edel-leen osa työpäiväämme.

## 11.3 Näkökanta tulevaisuuteen ja jatkohanke

Yksityisyrittäjiä ja pienyrittäjiä pitäisi enemmän huomioida ja tukea työterveys asioissa ja työtoiminnassa. Monellakaan yksityis- tai pienyrittäjällä ei ole varaa ottaa työterveydenhuoltoa yritykseensä, koska se on niin kallista. Lahdessa Op-pimiskeskus Optiimissa on vuodesta 2008 vuoteen 2011 meneillään Kunnon Kate – projekti, mikä kohdistuu yrittäjien työssä jaksamiseen. Samanlaisia pro-jekteja voisi olla jatkossa, joista voitaisiin tiedottaa aktiivisemmin, jotta jokaisel-la yksityis- tai pienyrittäjällä olisi mahdollisuus niihin osallistua. Tekemäämme toimintamallia on vain pieni osa työtoimintaa. Toivomme kuitenkin, että pi-  
demällä tähtämellä toimintamallista on hyötyä toimeksiantajalle, jolloin jatko-



hankkeena opinnäytetyöllemme voisi olla suunnittelemamme toimintamallin testaus pidemmällä ajalla sekä kuvallisten taukoliikuntaohjeiden hyödyn testaaminen. Jatkossa toimintamallia voisi levittää toisiin kampaamoihin kampaajien työkyvyn edistämiseen ja ylläpitoon.

Suuret ikäluokat alkavat jäädä eläkkeelle, mistä syystä monella alalla tullaan kärsimään työvoimapulasta. Työvoimapulasta johtuen työn aiheuttamat paineet kasvavat työntekijä puolella. Tulevaisuudessa työstä johtuvat tuki- ja liikuntaelinsairaudet tulevat entisestään lisääntymään. Työntekijät ovat entistä stressaantuneempia, minkä johdosta elimistö reagoi väsymykseen ja eri tunnetiloihin. Usein työstressistä johtuen työntekijät kärsivät niska-hartia-alueen vaivoista ja muista epämääräisistä kiputiloista. Vaikka vaiva on psykosomaattinen, elimistö reagoi siihen toisin. Jotta välttyttäisiin tulevaisuudessa työn aiheuttamasta stressistä ja työuupumuksesta, tulisi työnantajan järjestää työntekijöilleen tykytoimintaa jo ennaltaehkäisevästi. Fysioterapeutit ovat ammattitaitoisia neuvomaan ja ohjaamaan työnantajaa tykytoiminnan käynnistämisessä. Se voi alkujaan olla vain pienimuotoista taukoliikuntaa työpaikalla. Työnantaja hyötyy tykytoiminnan tuomisesta hyödyistä työntekijöiden sairauspoissaolojen ja niistä johtuvien kustannusten vähentymisellä.

## LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOYpro/Dosendo tuote.

Aaltonen, M., Anttonen, H., Gröngvist, R., Liuhamo, M., Saari, J., Vauhkonen, T. & Vorne, J. 2006. [verkkojulkaisu] Takes. Työturvallisuus liiketoimintana esiselvitys Työterveyslaitos. [viitattu 2.9.2010]. Saatavissa:  
[http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/Turva/fi/Dokumenttiarkisto/Viestinta\\_ja\\_aktivointi/Julkaisut/Tyoturvallisuus\\_liiketoimintana.pdf](http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/Turva/fi/Dokumenttiarkisto/Viestinta_ja_aktivointi/Julkaisut/Tyoturvallisuus_liiketoimintana.pdf)

Antti-Poika, M., Martimo, K.- P. & Husman, K. (Toim.) 2006. Työterveyshuolto. 2.uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy

Arvonen, S. & Heikkilä, M. 2001. Ulkoilijan kuntokirja. Sauvakävelystä keppijumppaan. Helsinki: Oy Edita Ab.

Arvonen, S. & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike, nostotekniikka ja taukojumppa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Euroopan työterveys - ja työturvallisuusvirasto. 2010. [verkkojulkaisu] Factsheet 93 - Tyky- toimintaa työnantajille European Agency for Safety and Health at Work [viitattu 8.8.2010]. Saatavissa:  
[http://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/fi\\_93.pdf](http://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/fi_93.pdf)

Fogelholm, M. & Vuori, I. toim. 2006. Terveysliikunta. Tampere: Gummerus Kir-japaino Oy.

Halonen, M. & Turunen, M. 2002. Hiusalan ergonomiaa. Jyväskylä: Eduxes Oy.

Halsas-Lehto, A.-L., Härkönen, A. & Raivio, T. 2002. Ihonhoito kauneudenhoitoalalle. Vantaa: WS Bookwell Oy.

Heikkilä, A., Jokinen P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Husman, P. 2010. Työpaikka terveyden edistämisen areenana. Martimo, K.-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. 2010. Työstä terveyttä. Porvoo: Duodecim, 196–201.

Kannisto-Junka, S. & Kokko, E. 2006. Kauneuden, kosmetiikan ja kampaamoalan historia. Puuteria & papiljotteja. Helsinki: Priimus paino.

Kiiskinen, S., Linkoaho, A. & Santala, R. 2002. Prosessien johtaminen ja ulkoistaminen. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R., Luopajarvi, T., Noronen, L. & Helminen, P. 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. 2.uudistettu painos. Vammalan kirjapaino Oy

Kukkonen, R. & Könni, U. 2003. Niskaote. Työterveyslaitos. Helsinki: Yliopisto-paino.

Luhtanen, R. 2006. Työelämän lait. Helsinki: Edita Prima Oy.

Luoma, T. & Oksman, M. 2005. Hiukset. Leikkaaminen, kampaaminen, kosmetinen hoitaminen. Tampere & Lohja: Werner Söderström Osakeyhtio.

Mäkitalo, J. 2010. Työkyvyn ulottuvuudet. Martimo, K.-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. 2010. Työstä terveyttä. Porvoo: Duodecim, 162–168.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Juva: WS Bookwell Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro OY.

Pelto-Huikko, A., Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Terveiden edistämisen toimintamallit. Terveiden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen.[viitattu 25.10.2010]. Saatavissa: <http://www.health.fi/timage.php?i=100434&f=1&name=Toimintamallit.pdf>

Pietiläinen, R. 2002. Työturvallisuuslaki. Soveltamisopas Työterveyslaitos. 1. -2. painos. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy 2003.

Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima Oy

Riikonen, E., Kämäräinen, M., Lappalainen, J., Oksa, P., Pääkkönen, R., Rantanen, S., Saarela, K.- L. & Sillanpää, J. 2006. Työsuojelun perusteet. 3.korjattu painos. Helsinki: Vammalan kirja-paino.

Santalainen, T. 2009. Strateginen ajattelu & toiminta. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Soini, A. 2006. Virikkeitä vertaisohjaajille. Venyttelyn liikekuvasto. Jyväskylä: PunaMusta Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. [viitattu 9.10.2010]. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3830.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3830.pdf)

Suomen Fysioterapeutit 2010. Fysioterapeutin eettiset ohjeet [viitattu 6.11.2010]. Saatavissa:

[http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58&Itemid=58](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58)

Suomen Osteoporoosiliitto ry 2006.

Luuliikunta lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia [viitattu 27.10.2010]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus\\_asiakirja.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi [viitattu 8.8.2010]. Saatavissa: [http://www.tem.fi/files/25936/tem\\_5\\_10\\_web.pdf](http://www.tem.fi/files/25936/tem_5_10_web.pdf).

Työterveyslaitos. 2010. Terveys ja työkyky Mitä työkyky on Työkyky -talomalli [viitattu 12.10.2010]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx).

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

U.S Department of Health & Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. [viitattu 10.10.2010]. Saatavissa:

<http://www.health.gov/paguidelines/factSheetAdults.aspx>

UKK-instituutti. 2010. Liikuntapiirakka. [viitattu 8.8.2010]. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka>

Valtioneuvos. Terveyden edistämisen politiikkaohjelman sisältö. [viitattu 8.8.2010]. Saatavissa:  
<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelmansisälto/fi.pdf>

Valtioneuvos. Työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelman sisältö [viitattu 8.8.2010]. Saatavissa: <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/tyo-yrittaminen-tyoelama/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Karisto Oy:n kirjapaino.

Wyatt, T. 2004. Stretch routines, health through flexibility. London: New Holland Publishers.

Yli-Jama, T. 2000. Taukoliikuntaan osallistuminen Valmet Oy Jyväskylässä. [viitattu 31.7.2010]. Saatavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9641/ylijama.pdf?sequence=1>

## LIITTEET

LIITE 1 Toimintamalli kampaajien työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveysliikunnan avulla

LIITE 2 Valokuvauslupalomake

## ÄLÄ UNOHDÄ TÄRKEINTÄ - ITSEÄSI!



Toimintamalli kampaajien työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ergonomian ja terveysliikunnan avulla





## SISÄLTÖ

KAMPAAJIEN TYÖKYKY – TALOMALLI.....	3
ERGONOMIA.....	4
TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ	5
SEISOMATYÖ & TOISTOTYÖ	7
IKÄ	13
TERVEYSLIIKUNTA	15
LIIKUNTAPIIRAKKA	16
KEHITÄ KESTÄVYYSKUNTOASI	17
KEHITÄ LIHASVOIMAA JA	18
LIIKEHALLINTAA	18
VAHVISTA LUUSTOASI	19
KOHDISTA HARJOITTELU	20
TAUKOLIIKUNTA	21



## **KAMPAAJIEN TYÖKYKY- TALOMALLI**

### **TYÖ**

**YRITTÄJÄ:** Perehdytä työntekijät/opiskelijat ergonomiaan (työasennot, -välineet, työn tautus). Muista ergonomia hankintoja ja päätöksiä tehdessäsi.

**YRITTÄJÄ:** Huomioi työsuojelulaki, työterveyshuoltolaki

### **ARVOT, ASENTEET, MOTIVAATIO**

**TYÖNTEKIJÄ:** Voit omilla työtavoilla, elintavoilla ja kunnon ylläpitämisellä vaikuttaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Liikunnan lisäämiseen, kuten muihinkin elämäntapamuutoksiin tarvitaan sinun omaa halua ja tarvetta toimia tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti.

**YRITTÄJÄ:** Tue ja innosta toimintaan, joka edistää terveyttä, työ- ja toimintakykyä eli tykytoimintaa. Motivoinnin avuksi voit suunnitella jonkin kannustimen. Tykytoimintaan sisällytetään jo olemassa oleva ja hyväksi havaittu työkykyä edistävä toiminta (kuntotestit, liikuntaryhmät, taukoliikunta).

**TYKY VASTAAVA:** Selvitä esim. liikuntatoimesta, terveyskeskuksesta, järjestöistä liikuntaryhmiä työyhteisölle. Tiedota tyky asioista kaikkia työyhteisön jäseniä. Hyvä työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta on jatkuva prosessi, jonka vaikutuksia arvioidaan ja jatkotoimenpiteitä suunnitellaan.

### **AMMATILLINEN OSAAMINEN**

**YRITTÄJÄ:** Hanki ergonomiatietoutta, joka auttaa työntekijöiden perehdyttämisessä, hankintoja ja työympäristöä suunnitella. Tarvittaessa pyydä asiantuntijuutta.



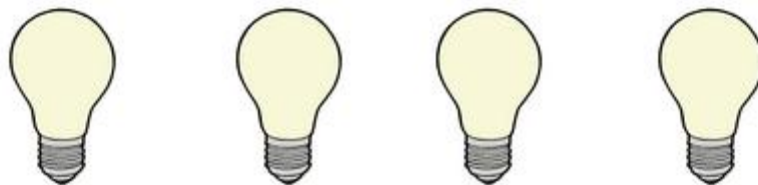
### **TERVEYS, TOIMINTAKYKY**

**YRITTÄJÄ & TYÖNTEKIJÄ:** Terveysliikunnalla, ergonomisilla työasunnoilla ja taukoliikunnalla voit vaikuttaa hyvinvointiisi.

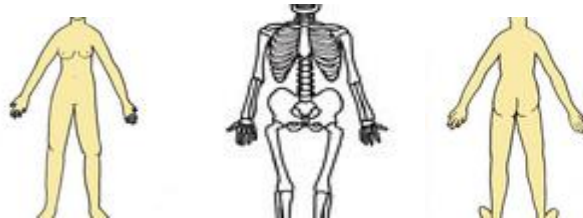
**YRITTÄJÄ:** Ennaltaehkäisevin toimin työterveyshuollon tuella sinun on mahdollista vaikuttaa työntekijöiden työkyvyn edistämiseen, terveyteen ja estää työstä johtuvia oireita.



Oman elimistösi rakenteen, toimintatavan ja terveellisen kuormittamisen *ymmärtäminen* auttaa sinua työskentelemään turvallisesti, terveyttäsi vaarantamatta eli ergonomisesti.



## TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ

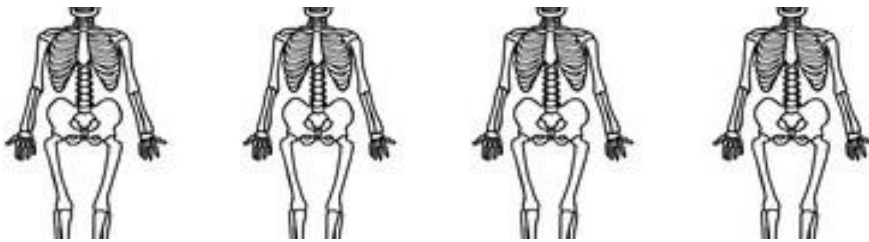


Tuki- ja liikuntaelimistö muodostuu *luista, nivelistä, nivelsiteistä, jänteistä ja lihaksista*. Luusto on elimistön tukipilari. Nivelet, nivelsiteet ja niveliä tukevat lihakset kiinnittävät luut toisiinsa. Lihakset tukevat ja liikuttavat luita sekä niveliä että vilkastuttavat aineenvaihduntaa.

Jokaisella nivelellä on oma perusasentonsa eli keskiasento, jossa sitä tukevat lihakset ja jänteet eivät joudu puristumaan tai venymään liikaa, vaan voivat hyvin.

Lihakset voidaan työskentelytapansa mukaan jakaa liikettä aikaansaaviksi eli dynaamisiksi tai asentoa ylläpitäviksi eli staattisiksi lihaksiksi. *Staattisesti* työskentelevät lihakset ovat vahvoja, eivätkä väsy helposti. *Dynaamisesti* työskenteleviä lihaksia pitää jatkuvasti vahvistaa, muuten ne veltostuvat.

Lihastasapaino vaatii asentoa ylläpitävien ja liikettä aikaansaavien lihasten yhteistyötä, jolloin ne pystyvät yhdessä tukemaan rangan etu- ja takapuolta pitäen vartalon hyvässä ryhdissä.



*SEISOMATYÖ*



*TOISTOTYÖ*



Staattisessa lihastyössä, kuten seisomatyössä ja käsiä kannateltaessa *asentoa ylläpitävät lihakset ovat jatkuvassa jännityksessä.*

Toistotyössä lyhyet samanlaiset työvaiheet toistuvat jatkuvasti kuormittaen samoja lihasryhmiä.

Staattinen lihastyö ja toistotyö *heikentävät lihasten verenkiertoa,* hapen ja energian saantia sekä kuona-aineiden poistumista lihaksista.



Työn kuormittaessa liikaa siitä aiheutuu epämiellyttäviä tuntemuksia, *oireita* ja sairauksia, jopa ammattitauteja ja työkyvyttömyyttä.

Seisomatyön ja toistotyön vastapainoksi voit *tauottaa työtäsi* ja sisällyttää siihen verenkiertoa, lihasten ja nivelten liikkuvuutta sekä aineenvaihduntaa vilkastuttavia hetkiä esim. portaiden nousua, taukoliikuntaa.



Koska työsi on suurimmaksi osaksi paikallaan oloa ja sisältää paljon samankaltaisia toistuvia työvaiheita

*sinun tulisi liikkua vapaa-ajalla monipuolisesti!*





*MUISTA HYVÄ RYHTI!*



Ihanteellisessa työasennossa vartalo ja pää pysyvät hyvässä ryhdissä.

Seisomatyötä tekevänä sinun tulee huolehtia kehosi etu- ja takapuolella olevien lihasten lihastasapainosta, joiden avulla pystyt pitämään hyvän ryhdin.

Huomioi, että seisomatyö vahvistaa selkälihaksia, mutta vatsalihaksesi jäävät käyttämättä. Vahvista heikkoja ja venyttele kireitä lihaksiasi.







## HUOMIOI PÄÄN ASENTO



Huonot työasennot, kuten *pään pitäminen etukumarassa asennossa*, kolminkertaistaa nikamiin, välilevyihin kohdistuvan paineen sekä lisää niskalihasten kuormittumista huomattavasti, joka altistaa kaularangan rappeuma muutoksille.

*Pääsi tulee pysyä* työskennellessäsi *suorassa* vartalon jatkeena. Säädä työskentelykorkeutta ja paikkaa, että pystyt välttämään kumaria työskentelyasentoja.





## HUOMIOI RANTEIDEN ASENTO

Mitä kauempana nivelen asento on keskiasennosta, sitä enemmän se kuormittaa lihaksia sekä muita kudoksia. Huonoista työasunnoista seuraa mm. kipua, puutumista, kireyden tai väsymisen tunnetta. Töiden tekeminen pitkään välittämättä epämukavista tuntemuksista, saattaa tehdä työskentelyn lopulta niin kivuliaaksi, että joistain työvaiheista ei pysty enää suoriutumaan.

Niveliä vähiten kuormittava asento on ns. keskiasento eli fysiologinen perusasento, siinä lihaksiin ja nivelsiteisiin ei kohdistu liiallisesti kuormittavaa venytystä tai jännitystä. *Pyri työskentelemään, niin että nivelet ovat neutraalissa keskiasennossa.* Huomioi tämä työvälineitä käyttäessäsi, työskentely korkeutta, paikkaa, tapaa valitessasi. *Etsi työasento, jossa et tunne kipua.*

Föönaus on ranteen niveliä kuormittavin työvaihe, harjaa pitelevää kättä kannattaa vaihtaa usein!



## HUOMIOI KÄSIEN ASENTO



Seistessä käsien roikkuessa rentoina vartalon sivuilla, yläraajojen nivelet ovat ihanteellisessa asennossa.

*Yläraajasi nivelet joutuvat usein olemaan ergonomisesti huonossa asennossa,* joka aiheuttaa nivelsiteiden ylivenymistä. Käsien nostaminen pois vartalon viereltä lisää lapaluuta ja olkaluuta tukevien lihasten jännitystä. Työn tekeminen toistuvasti tällaisessa asennossa, muuttaa solisluun ja lapaluun asentoa ja kiertää hartioita eteenpäin. Asento ahtauttaa kaularangan etupuolella kulkevien hermojen ja verisuonten kulkutilaa. Oireina saattaa ilmaantua puutumista ja sormiin asti säteilevää kipua.

*Työskentelyasentosi on hyvä, jos pystyt pitämään hartiasi rentoina ja olkavarret kylkien lähellä.*

Tauota työtä, ja tee työvaiheiden välissä venyttely ja vastaliikkeitä.

*Työn vaatimusten tulee olla suhteessa elimistön suorituskyvyn ja työn vaatimusten kanssa!*



*IKÄ*



Ikääntyessä ihmisen fyysinen suoritus- ja toimintakyky heikkenevät. Ikääntyessä myös sairaudet lisääntyvät ja heikentävät fyysistä toiminta- ja työkykyä. Työkyvyn aleneminen ikääntyessä on hyvä tiedostaa, ja miettiä keinoja työssä jaksamiseen.



- ✚ Naisten lihasten tuottama maksimivoima on 20–35 prosenttia pienempi kuin miesten.
- ✚ Naiset saavuttavat voimatason hitaammin kuin miehet.
- ✚ Hormonaalisten muutosten vuoksi *naisten lihasvoima heikkenee ja luuston hajoaminen kiihtyy vaihdevuosista alkaen* nopeammin kuin miesten. Tästä voi seurata *osteoporoosia*, joka heikentää luita ja altistaa murtumille.



## TERVEYSLIIKUNTA

Itsestä huolehtiminen liikunnan avulla on merkittävä *työkyvyn edistävä tekijä*. Terveysliikuntaa on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka turvallisesti ja tehokkaasti *ylläpitää tai parantaa terveyskuntoaasi*. Terveysliikunnan tavoitteena on *sinun hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky*. Osa hyvää terveyskuntoaasi on

- + yleinen terveys mm. infektioiden vastuskyky
- + sopiva paino
- + sopiva vyötärön ympäryys
- + liikkeiden hallinta
- + tasapaino
- + lihasvoima
- + lihaskestävyys
- + nivelten liikkuvuus
- + luun vahvuus
- + hyvä kestävyys

Terveysliikunnan suositukset havainnollistaa UKK-instituutin liikuntapiirakka.



## KEHITÄ KESTÄVYYSKUNTOASI

Työikäisenä sinun tulee harrastaa reipasta liikkumista *vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa*. Sauvakävely, raskaat koti- ja pihatyöt, pyöräily työmatkoilla ovat esimerkkejä liikkumismuodoista.

Hyväkuntoisena, tottuneena liikkujana tarvitset rasittavampaa liikuntaa kuntosi kohentamiseen *vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa*. Aerobicjumppa, vesijuoksu, nopea pyöräily ja mailapallopelit ovat esimerkkejä kestävyyttä parantavista lajeista.

Liikkuminen sinun on hyvä jakaa kolmelle päivälle viikossa, jonka pitää kestää ainakin 10 minuuttia kerrallaan. Kestävyysliikunta edistää sydämen, keuhkojen ja verisuonten terveyttä ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat liikunnan myötä sekä painonhallintaan sillä on vaikutusta.





14 *KEHITÄ LIHASVOIMAA JA*15 *LIIKEHALLINTAA*

Liikehallintaa, lihaskuntoa kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa sinun tulisi harrastaa kestävyysliikunnan lisäksi *vähintään kaksi kertaa viikossa*. Lihaskuntoa kehittämiseen sopivat kuntopiirit ja kuntosaliharjoittelu. Tanssiliikunta, luistelu ja pallopelit kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa. Liikkuvuuteen vaikuttavat venyttelyt.



Luuliikunta vahvistaa, ylläpitää ja hidastaa luiden heikkenemistä.

Luuliikunta sisältää hyppy- tai juoksuharjoituksia *3-5 kertaa viikossa 10–20 minuuttia*. Luun massa vähenee, mikäli luustoa ei kuormiteta.

Työikäisille suositeltavia luustoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat voimaharjoittelu, nopeita suunnanvaihdoksia ja tärähdyksiä sisältävät lajit, kuten pallopelit, tanssit, hyppyt. Päivittäin riittää *50–100 hyppyä* erillisinä hyppykertoina.



## KOHDISTA HARJOITTELU

Uinti, hiihto ja sauvakävely auttavat *rentouttamaan* sinun niska- ja hartiaseudun lihaksia sekä lisää tämän alueen liikkuvuutta. Näissä lajeissa kädet, niska- ja hartiaseutu pääsevät *liikkumaan* vapaasti ilman jännitystä oikealla suorituksella. Juuri tuki- ja liikuntaelinvaivoihin kohdistetusta harjoitteesta on hyötyä. Vartalon syvien lihasten harjoittelulla vaikutat koko tukirangan *ryhdin ylläpitämiseen*, ja näin ollen hyvällä ryhdillä pystyt *hallitsemaan* paremmin kehoasi ja estämään kuormittavien virheasentojen syntymistä.



1. Seiso keppi niskan takana. Kierrä keppiä apuna käyttäen ylävartaloa. Pidä lantio liikkumattomana. Kiertoliike on pieni ja nopea. Toista 20 kertaa.

2. Seiso keppi molemmissa käsissä alhaalla edessä. Nosta kädet kyynärpäät suorina etukautta ylös ja laske keppi niskan taakse. Nosta takaisin ylös ja palaa alkuasentoon. Toista 10 kertaa.

3. Kädet suorina selän takana. Nosta keppiä taakse. Toista 10 kertaa.

4. Kädet suorina selän taakse. Nosta keppiä selkää pitkin ylös. Toista 10 kertaa.

5. Seiso ryhdikkäästi. Nosta hartiat ylös, pidä jännitys 5 sekuntia – rentouta. Toista 10 kertaa.

6. Istu tai seiso selkäsuorana ja jalat tukevasti lattialla. Vedä lapaluut yhteen ja samalla käännä peukalot ja kämmenet ulospäin. Pidä asento 5 sekuntia. Toista 10 kertaa.

7. Seiso selkä suorana, aseta toinen käsi vastakkaisen puolen korvan päälle. Kallista vartaloa ja anna korvan päällä olevan käden taivuttaa

päätä venytettävältä puolelta pois päin. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**8.** Paina kädellä ylimpiä kylkiluita uloshengityksen aikana alas ja taivuta päätä pois päin kiertäen samalla päätä venytettävän lihaksen puoleen. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**9.** Asetu seinää vasten, käsi ylhäällä ja kämmenselkä seinään päin. Paina kainaloa kohti seinää niin, että käsivarsi painuu pään taakse. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**10.** Aseta käsivarsi 90 asteen kulmassa seinää vasten ja kierrä vartaloa pois päin seinästä. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**11.** Seiso toinen käsi lantiolla, toinen suorana ylhäällä. Taivuta vartaloa sivulle ja venytä kädellä yläviistoon. Pidä lantio keskiasennossa. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**12.** Paina otsaa kohti kämmentä minimaalisesti, niin että tunnet niskassa vain pienen jännityksen. Pidä jännitys 5 sekuntia, toista 10 kertaa.

**13.** Ota kiinni toisen käden kämmenestä. Ojenna ranne ja avusta liikettä toisella kädellä. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

puolille.

**14.** Ota kiinni toisen käden kämmenestä. Koukista rannetta ja avusta liikettä toisella kädellä. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**15.** Seiso yhdellä jalalla ryhdikkäästi. Koukista toisen jalan polvea ja ota nilkasta kiinni. Venytä reiden etuosan lihaksia polvi koukussa, niin että tukijalan polvi ja koukussa olevan jalan polvi on vierekkäin. Työnnä lantiota eteen tehostaaksesi venytystä. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.


**16.** Ojenna toinen jalka suorana viistosti eteen niin, että kantapää on lattiassa ja varpaat osoittavat ylöspäin. Kumarru venytettävän jalan päälle. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**17.** Seiso seinää vasten. Laita toisen jalan varpaat seinää vasten ja kantapää maahan. Vie lantio eteenpäin ja tunne venytys pohkeessa. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 2 kertaa molemmille puolille.

**18.** Istu tukevalla tuolilla. Laske ylävartalosi polviesi väliin niin, että selkä pyöristyy mahdollisimman paljon. Pidä asento 20 sekuntia.

**19.** Käy päänmakuulle tyyny pään alla. Tue jalat tuoliin siten, että lonkka ja polvet asettuvat suoraan kulmaan. Rentouta selkää tässä asennossa 5-10 minuuttia.


Seuraavilta Internet-sivuilta ja kirjallisuudesta saat lisää tietoa

 Hiusalan ergonomia

Halonen, M. & Turunen, M. 2002.

 Työterveyslaitos

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

 UKK – instituutti

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

 Papunet-kuvatietopankki

[www.papunet.fi](http://www.papunet.fi)

 Työturvallisuuslaki, työsuojelulaki

[www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)



## VALOKUVAUSLUPA

### VALOKUVATTAVAN SUOSTUMUS VALOKUVAUKSEEN

\_\_\_\_\_ antaa luvan julkaista valokuvamateriaalia taukoliikuntaohjeistuksissa \_\_\_\_\_ toimitiloissa. Valokuvat liittyvät työpaikan taukoliikuntaohjeistukseen, joka on osana LAMK:n fysioterapio- ja liikuntatieteiden tekemää opinnäytetyötä. Valokuvat ovat kampaamoalan yrityksessä heille annetulla muistitikulla ja valokuvina työpaikan taukokuoneessa. Työntekijät käyttävät kuvia haluamansa ajan taukoliikuntaa varten. Tarpeeton muistitikku ja valokuvat on hävitettävä asianmukaisesti, eikä niitä saa laittaa yleiseen levitykseen. Valokuvauslupalomakkeen saavat valokuvattava sekä työpaikka.

Valokuvattavan allekirjoitus ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Työpaikan edustajan allekirjoitus ja päivämäärä

\_\_\_\_\_